LAROUSSE DA COZINHA DO MUNDO

Ásia e Oceania

LAROUSSE

Scanned by CamScanner

LAROUSSE DA COZINHA DO MUNDO

Ásia e Oceania

Apresentação:
Adriano Kanashiro

LAROUSSE

Scanned by CamScanner

Apresentação

As principais receitas da cozinha exótica, simples e refinada da Ásia e da Oceania estão à sua disposição neste livro. São pratos originais, com ingredientes e sabores surpreendentes distribuídos por mais de 200 receitas e 100 fotografias que desvendam a cultura e os costumes gastronômicos de vários países da região. Para a edição brasileira, foram feitas adaptações apenas quando necessário e também sugestões de substituições nos casos de ingredientes difíceis de encontrar. Mas, mesmo que você não tenha muita intimidade com a culinária, poderá surpreender seus convidados com pratos fáceis de preparar e que dão excelentes resultados. Para ajudá-lo a servi-los bem, a obra ainda traz indicações de bebidas que combinam com cada prato.

No *Larousse da Cozinha do Mundo: Ásia e Oceania* você conhece ou revisita os sabores do curry, característico da culinária da Índia, do Paquistão e do Sri Lanka, além de maravilhosos chutneys e derivados do leite como o panir, o ghee e o iorgute, em pratos geralmente acompanhados por lassi ou por chá.

Da cozinha aromática e condimentada do Vietnã, da Tailândia e do Laos, foram escolhidas receitas de pratos à base de arroz, legumes e carne (e peixe, especialmente no Vietnã), preparados no wok, bacia de ferro ou aço, hoje já bastante conhecida entre nós.

A deliciosa busca do equilíbrio entre os sabores salgado, doce, azedo e amargo, e o uso de ingredientes originais como a flor-de-lótus e os brotos de bambu e de feijão, são as surpresas que você vai encontrar no capítulo dedicado à cozinha da China.

O Japão está presente neste livro por meio de espetinhos (yakitoris), sushis e sashimis acompanhados de raiz forte (wasabi) e shoyu, e também por fondues de carne de boi, tempurás e sopas de macarrão (udon ou soba), pratos muito apreciados entre nós, que o leitor terá a oportunidade de aprender a preparar.

Os currys bem condimentados e realçados com leite de coco, assim como os grelhados acompanhados de molho de amendoim, são algumas das deliciosas receitas vindas da Indonésia, da Malásia e de Cingapura.

A culinária da Austrália e da Nova Zelândia guarda suas peculiaridades, como os assados de carne com kiwi.

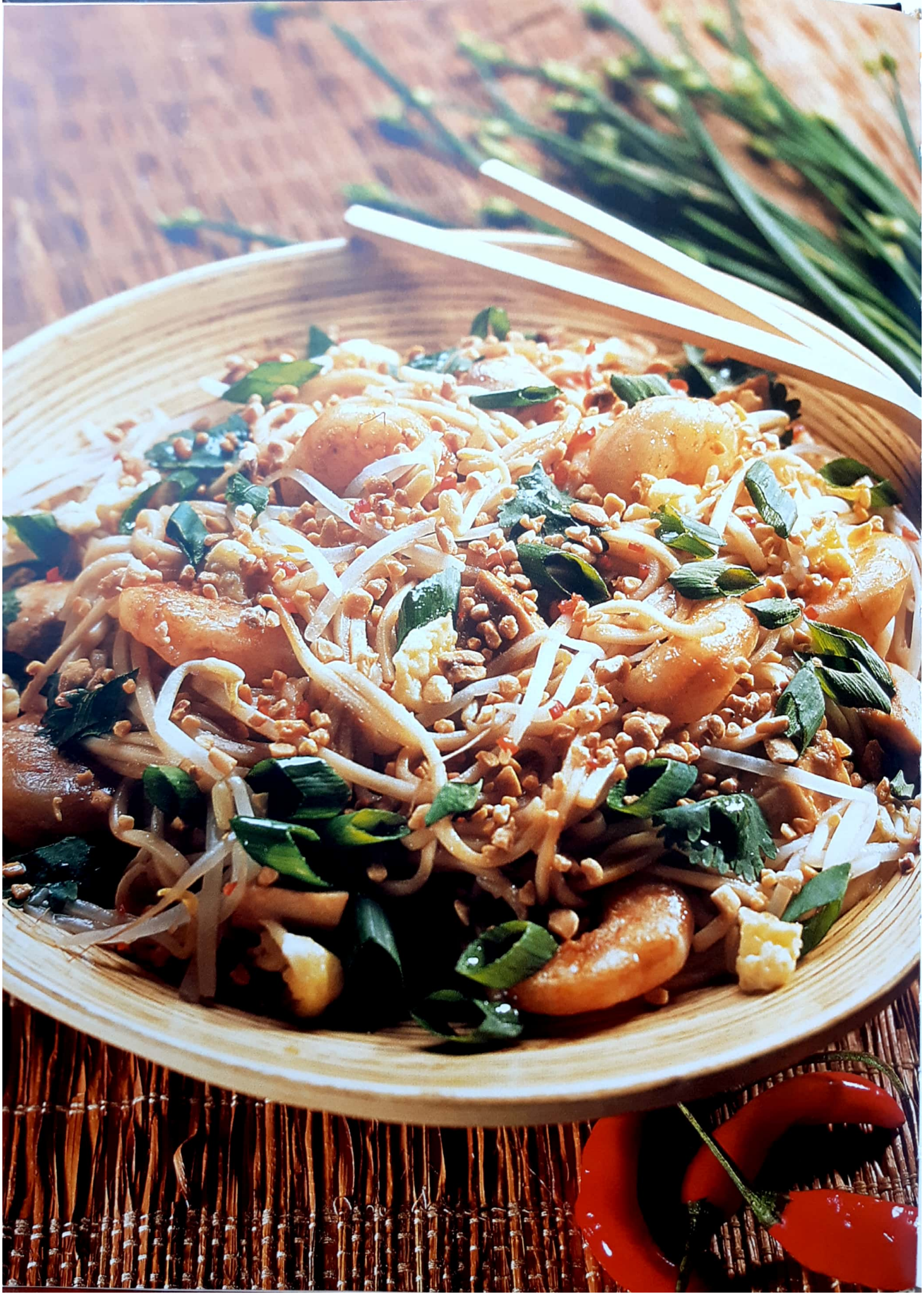
Da Polinésia e da Nova Caledônia, destacam-se os pratos ricos em peixes e moluscos, além das frutas tropicais facílimas de encontrar no Brasil, como a banana, o abacaxi e a manga, que agora você vai poder experimentar a partir de maravilhosas receitas.

O *Larousse da Cozinha do Mundo: Ásia e Oceania* é uma irresistível viagem gastronômica que vai inspirar você a preparar pratos muito especiais e diferentes, ricos em aroma e sabor.

Boa viagem!

Adriano Kanashiro

Scanned by CamScanner



Scanned by CamScanner

Sumário

Apresentação 5
Mapa-múndi 8
Indicações técnicas 10
Como ler as receitas 11

Ásia 12

Índia, Paquistão e Sri Lanka
Sabores da Índia, do Paquistão e do Sri Lanka 14
Entradas 18
Molhos 23
Pratos principais 24
Sobremesas 33
Pães 34
Bebidas 37

China
Sabores da China 38
Entradas 42
Pratos principais 49
O pato laqueado 54
Sobremesas 65

Japão
Sabores do Japão 66
Entradas 70
Pratos principais 72
Os sushis e os sashimis 74
Sobremesas 81

Vietnã
Sabores do Vietnã 82
Entradas 84
Pratos principiais 87
Sobremesas 91

Tailândia e Laos
Sabores da Tailândia e do Laos 94
Entradas 96
Pratos principais 102
Molho 106
Sobremesas 106

Indonésia, Malásia e Cingapura
Sabores da Indonésia, da Malásia e de Cingapura 108
Entradas 110
Pratos principais 112
O nasi kuning 116
Sobremesas 119

Oceania 120

Austrália e Nova Zelândia
Sabores da Austrália 122
Sabores da Nova Zelândia 123
Entradas 124
Pratos principais 124
Sobremesas 127
Pães 128

Polinésia e Nova Caledônia
Sabores da Polinésia e da Nova Calêdonia 130
Entradas 132
Pratos principais 133
Sobremesas 134

Índice geral 139
Índice temático 142
Créditos fotográficos 144

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner

INDICAÇÕES TÉCNICAS

ABREVIATURAS USADAS NESTA OBRA		
ml	=	mililitro
l	=	litro
g	=	grama
kg	=	quilograma
°C	=	grau centígrado

PARA ASSAR NO FORNO

Essas indicações são dadas para um forno a gás tradicional. Para pré-aquecer o forno, acenda-o com 15 a 20 minutos de antecedência na temperatura desejada, sobretudo para um cozimento em alta temperatura destinado a assar uma carne.

cozimento	termostato	temperatura
Forno morno	1	50 °C
Forno baixo	2	120 °C
Forno moderado	3	140 °C
	4	160 °C
	5	180 °C
Forno quente	6	200 °C
Forno muito quente	7	220 °C
	8	240 °C
	9	260 °C
Forno superquente	10 (grill)	280-300 °C

PESOS E MEDIDAS

Caso não disponha de balança ou de copo medidor, use estas equivalências para preparar as receitas:

1 colher (sopa)
= 15 ml ou 15 cm^3
= 3 colheres de chá
= 15 g de manteiga ou de creme de leite
= 15 g de arroz ou de semolina
= 15 g de açúcar
= 5 g de queijo ralado

1 colher (chá)
= 5 ml ou 5 cm^3
= 5 g de sal ou de açúcar
= 3 g de fécula

1 pitada
= de 3 a 5 g

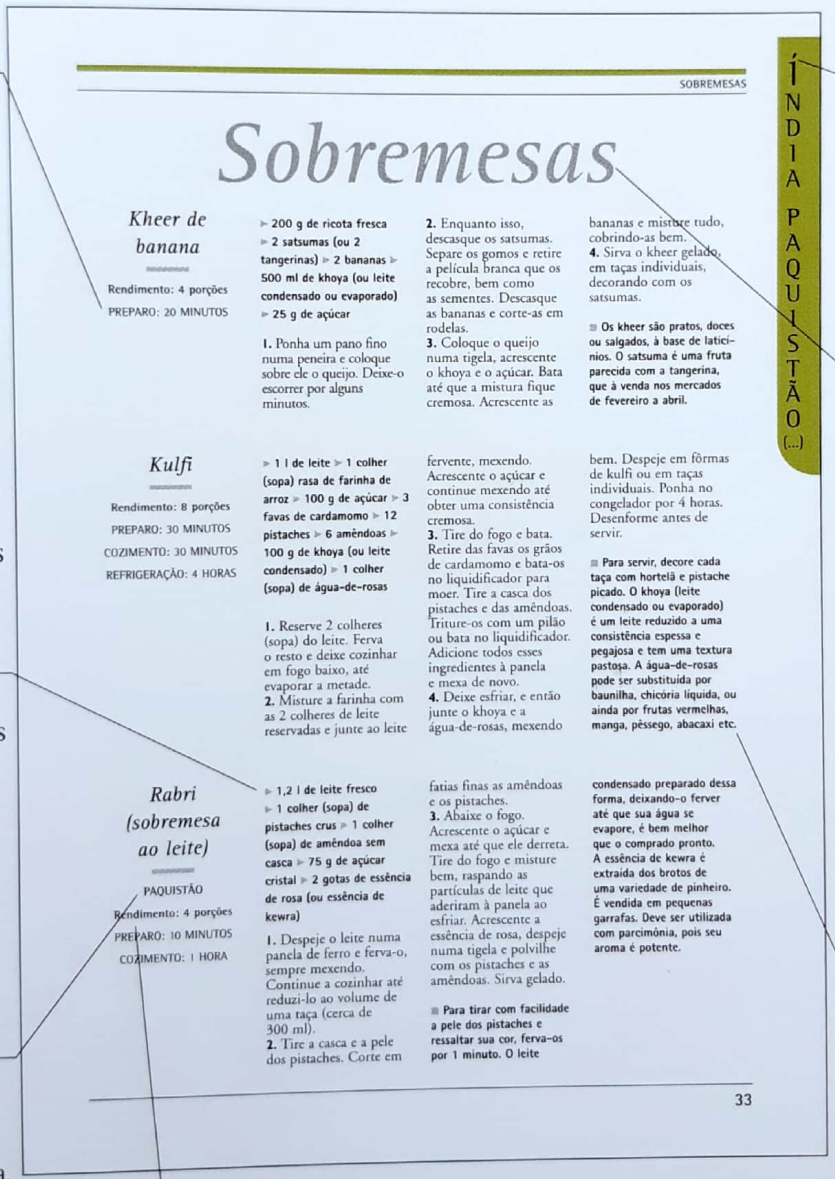
1 copo de requeijão, copo americano ou copo de água
= 200 ml de líquido
= 200 g de creme de leite
= 200 g de arroz ou de açúcar
= 100 g de farinha

1 taça (vinho) = 150 ml
1 copo (licor) = 30 ml
1 copo (vinho do Porto) = de 60 a 70 ml
1 xícara (chá) = de 200 a 250 ml
1 xícara (café) = 100 ml

Scanned by CamScanner

Como ler as receitas

Esta obra inclui mais de 200 receitas de países do Sul e do Leste Asiático e da Oceania. Todas as que foram selecionadas, entre as possibilidades imensas oferecidas pela culinária de todos os países, são receitas típicas, fáceis de fazer e compostas em sua maioria de ingredientes vendidos nas gôndolas de produtos exóticos dos grandes supermercados ou nas lojas especializadas. Existem numerosas variantes de todas as receitas segundo as diferentes regiões, e às vezes segundo as tradições familiares. Para realçar esses sabores exóticos são sugeridas como acompanhamento bebidas como vinho e cerveja, mesmo para as receitas de países onde as tradições e a religião proíbem as bebidas alcoólicas, como a Índia ou o Paquistão. Os vinhos indicados são em sua maioria franceses, mas você pode fazer sua própria escolha.



SOBREMESAS

ÍNDIA PAQUISTÃO (...)

Sobremesas

Kheer de banana

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS

▸ 200 g de ricota fresca ▸ 2 satsumas (ou 2 tangerinas) ▸ 2 bananas ▸ 500 ml de khoya (ou leite condensado ou evaporado) ▸ 25 g de açúcar

1. Ponha um pano fino numa peneira e coloque sobre ele o queijo. Deixe-o escorrer por alguns minutos.
2. Enquanto isso, descasque os satsumas. Separe os gomos e retire a película branca que os recobre, bem como as sementes. Descasque as bananas e corte-as em rodelas.
3. Coloque o queijo numa tigela, acrescente o khoya e o açúcar. Bata até que a mistura fique cremosa. Acrescente as bananas e misture tudo, cobrindo-as bem.
4. Sirva o kheer gelado, em taças individuais, decorando com os satsumas.

▪ Os kheer são pratos, doces ou salgados, à base de laticínios. O satsuma é uma fruta parecida com a tangerina, que à venda nos mercados de fevereiro a abril.

Kulfi

Rendimento: 8 porções
PREPARO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 30 MINUTOS
REFRIGERAÇÃO: 4 HORAS

▸ 1 l de leite ▸ 1 colher (sopa) rasa de farinha de arroz ▸ 100 g de açúcar ▸ 3 favas de cardamomo ▸ 12 pistaches ▸ 6 amêndoas ▸ 100 g de khoya (ou leite condensado) ▸ 1 colher (sopa) de água-de-rosas

1. Reserve 2 colheres (sopa) do leite. Ferva o resto e deixe cozinhar em fogo baixo, até evaporar a metade.
2. Misture a farinha com as 2 colheres de leite reservadas e junte ao leite fervente, mexendo. Acrescente o açúcar e continue mexendo até obter uma consistência cremosa.
3. Tire do fogo e bata. Retire das favas os grãos de cardamomo e bata-os no liquidificador para moer. Tire a casca dos pistaches e das amêndoas. Triture-os com um pilão ou bata no liquidificador. Adicione todos esses ingredientes à panela e mexa de novo.
4. Deixe esfriar, e então junte o khoya e a água-de-rosas, mexendo bem. Despeje em fôrmas de kulfi ou em taças individuais. Ponha no congelador por 4 horas. Desenforme antes de servir.

▪ Para servir, decore cada taça com hortelã e pistache picado. O khoya (leite condensado ou evaporado) é um leite reduzido a uma consistência espessa e pegajosa e tem uma textura pastosa. A água-de-rosas pode ser substituída por baunilha, chicória liquida, ou ainda por frutas vermelhas, manga, pêssego, abacaxi etc.

Rabri (sobremesa ao leite)

PAQUISTÃO
Rendimento: 4 porções
PREPARO: 10 MINUTOS
COZIMENTO: 1 HORA

▸ 1,2 l de leite fresco ▸ 1 colher (sopa) de pistaches crus ▸ 1 colher (sopa) de amêndoa sem casca ▸ 75 g de açúcar cristal ▸ 2 gotas de essência de rosa (ou essência de kewra)

1. Despeje o leite numa panela de ferro e ferva-o, sempre mexendo. Continue a cozinhar até reduzi-lo ao volume de uma taça (cerca de 300 ml).
2. Tire a casca e a pele dos pistaches. Corte em fatias finas as amêndoas e os pistaches.
3. Abaixe o fogo. Acrescente o açúcar e mexa até que ele derreta. Tire do fogo e misture bem, raspando as partículas de leite que aderiram à panela ao esfriar. Acrescente a essência de rosa, despeje numa tigela e polvilhe com os pistaches e as amêndoas. Sirva gelado.

▪ Para tirar com facilidade a pele dos pistaches e ressaltar sua cor, ferva-os por 1 minuto. O leite condensado preparado dessa forma, deixando-o ferver até que sua água se evapore, é bem melhor que o comprado pronto. A essência de kewra é extraída dos brotos de uma variedade de pinheiro. É vendida em pequenas garrafas. Deve ser utilizada com parcimônia, pois seu aroma é potente.

33

Tempos de preparo

São indicados os tempos de molho, marinada, refrigeração, descanso, preparo e cozimento. O tempo de preparo às vezes inclui o tempo de cozimento, em especial quando se cozinha sem parar de mexer. Quando dois ingredientes são preparados simultaneamente, os tempos indicados não são multiplicados por dois.

Ingredientes

Os ingredientes, em geral, são encontrados nos grandes supermercados ou nas lojas especializadas. Para os que forem difíceis de encontrar, são sugeridos entre parênteses ingredientes alternativos.

País de origem

Quando o capítulo reúne um conjunto de países (Índia, Paquistão e Sri Lanka, por exemplo), essa rubrica indica que a receita provém de um país em particular.

Rendimento

Para cada receita, as proporções foram calculadas de acordo com o número de pessoas que participam de uma refeição, segundo os hábitos alimentares brasileiros.

Indicação geográfica

Menciona-se aqui o nome do país ou do grupo de países de origem das receitas apresentadas na página.

Tópicos

As receitas foram classificadas em grandes tópicos: Entradas; Molhos; Pratos Principais; Sobremesas; Pães e Biscoitos; e Bebidas. Essa organização pode parecer arbitrária para algumas regiões do mundo, mas ela facilita a elaboração de um cardápio. Nada impede que se componha uma refeição de acordo com a preferência.

Conselhos

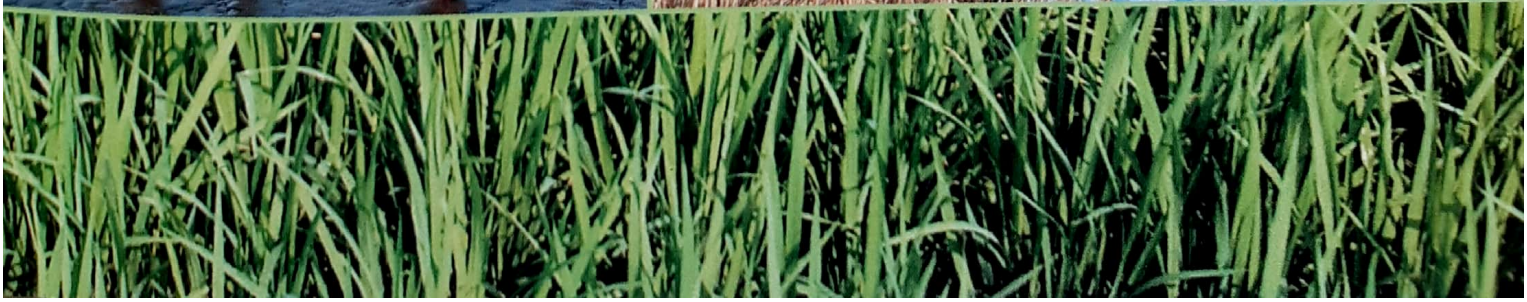
Colocadas no fim de diversas receitas, essas indicações em negrito permitem adaptar um prato, escolher um acompanhamento ou variar os sabores. Apresentam também detalhes sobre as tradições locais, as técnicas ou o material de preparo.

Scanned by CamScanner

Ásia

Scanned by CamScanner

14 ÍNDIA, PAQUISTÃO E SRI LANKA
38 CHINA 66 JAPÃO
82 VIETNÃ 94 TAILÂNDIA E LAOS
108 INDONÉSIA, MALÁSIA E CINGAPURA



Scanned by CamScanner

Sabores da Índia

do Paquistão e do Sri Lanka

O curry (cari ou caril) é o tempero típico da culinária da Índia, do Paquistão e do Sri Lanka. Existe em muitas variantes, sendo originalmente uma mistura (massala) de especiarias: pimentas, cúrcuma, gengibre, coentro, grãos de mostarda, pimenta-do-reino, cominho etc., e, naturalmente, folhas frescas de curry (ver *Os Produtos*). O nome curry é dado a uma grande variedade de pratos cozidos que têm como base carnes, peixes ou legumes.

Os chutneys fazem parte dos rituais culinários cotidianos. Essas pastas condimentadas, à base de legumes ou frutas, de consistência relativamente espessa, são servidas cruas ou cozidas para acompanhar frituras, pratos principais, arroz e até *entremets* salgados.

Há também os produtos derivados do leite: o panir, o ghee e o iogurte. O panir, servido com legumes ou pratos salgados, parece um queijo de leite coalhado prensado, cortado em pequenos cubos e frito. O ghee é uma manteiga clarificada utilizada para cozinhar alimentos (ver p. 27). O iogurte é consumido como sobremesa ou usado como ingrediente de bebidas (lassis).

Cardápio clássico

Pakoras

♦

Curry de Madras

♦

Gulab Jamon

Arroz e pães redondos e chatos constituem os principais carboidratos, e nos três países costuma-se comer com a mão direita pois a esquerda é considerada impura.

AS TRADIÇÕES

É grande a quantidade de tradições culinárias dessa região, devido à diversidade religiosa e geográfica que caracteriza as populações dos três países.

Os indianos de religião hinduísta veneram as vacas, pois elas encarnam uma das formas que a divindade Vishnu assume. São sagradas e não podem de maneira nenhuma ser abatidas e ingeridas. Para os hindus, pertencer a uma casta determina, desde o nascimento, o que se pode comer, com quem se pode compartilhar as refeições e de quem se pode recebê-las. De maneira geral, quanto mais alto se está na hierarquia das castas, mais as regras são numerosas e respeitadas.

Os indianos de religião muçulmana não consomem porco e seguem os preceitos do Alcorão. Já os brâmanes ortodoxos não apenas são vegetarianos, como também não podem, por exemplo, comer alho ou cebola.

O fator econômico também explica a diversidade de receitas vegetarianas, pois muitos indianos estão reduzidos a esse tipo de dieta por necessidade.

As tradições relativas à alimentação também variam segundo a geografia. No Norte, as refeições são tradicionalmente dispostas numa bandeja redonda de metal, o thali, cuja origem é muçulmana. Nas famílias ricas, pode ser de cobre, prata ou ouro, e é guarnecido com diversas iguarias servidas em tigelas (katoris), acompanhadas de arroz e pão. Cada pessoa dispõe de seu próprio thali, pois é contra a tradição comer no mesmo prato. No Sul, usa-se uma folha de bananeira dobrada, na qual são colocadas as iguarias. Enquanto o arroz, os legumes e as frutas são onipresentes no Sul, no Norte consomem-se mais carne e pães à base de trigo. O tandoor, um forno de argila em forma de ânfora, originário do Afeganistão, é típico

► *Vendedor de especiarias em Jaipur, capital do Rajasthan.*

Scanned by CamScanner

▲ *Vendedor de pimenta vermelha em Nagaur, no Noroeste da Índia.*

das regiões setentrionais. É colocado diretamente sobre as brasas: cozem-se em suas paredes os pães chatos e, no centro, os pratos marinados chamados tandooris.

O Paquistão (criado em 1947, com a independência e partilha da Índia) é um Estado quase que exclusivamente muçulmano. Exceto pela proibição da carne suína, as tradições culinárias são próximas daquelas do Norte da Índia. Notamos uma pequena diferença, porém: os paquistaneses têm tendência a adoçar mais seus pratos, e o emprego do cardamomo marrom é mais freqüente que na Índia. A utilização do karhai (grande frigideira metálica) é muito comum, daí a popularidade dos baltis (pratos refogados bastante condimentados e servidos em tigelas de ferro), que podem ser encontrados até na Inglaterra, nos bairros em que predominam os paquistaneses.

As tradições da ilha de Sri Lanka (ex-Ceilão) se parecem, por sua vez, com as do Sul da Índia: preponderância do arroz, utilização do leite e do óleo de coco, e pratos geralmente muito apimentados. As especiarias são sempre torradas antes de ser utilizadas. Existe uma variedade de arroz de grãos curtos chamada *samba*, específica do Sri Lanka. O chá é bastante presente, devido à abundância de plantações, mas a bebida predileta do café-da-manhã é o café com leite adoçado.

Quaisquer que sejam os países e as regiões, o vinho e o álcool raramente aparecem no cardápio, predominando sobretudo a água, os sucos de fruta (limão e manga), a água-de-coco ou o lassi (bebida à base de iogurte).

A VIDA COTIDIANA

O CAFÉ-DA-MANHÃ (jalpan, na língua hindi). Tomado bem cedo, constitui uma refeição importante e inclui vários pratos: grão-de-bico, saladas ou, então, puris (pães chatos fritos e crocantes) acompanhados de geléia, iogurte ou lassi, raitas (saladas de legume com iogurte) e frutas frescas sortidas. Tudo acompanhado de chá ou café.

O ALMOÇO (din ka bhojan). Para os vegetarianos, existe um grande número de receitas à base de dal (purê de lentilha ou outras leguminosas secas), às quais é fácil combinar um prato de legumes ou de arroz, ou pães chatos de trigo (roti ou chapati).

Para os não-vegetarianos, o dal pode ser substituído por um ou vários currys, cozidos de carne, ou ainda os famosos tandooris, com arroz como guarnição ou bolo de sêmola cozido no vapor (iddly). Muitos trabalhadores, na hora do almoço, encomendam refeições que correspondem a sua casta e a suas condições econômicas.

O JANTAR (RAT KA BHOJAN). De noite, os indianos têm o hábito de fazer refeições leves: chutneys, puris, currys de legumes ou legumes empanados, iogurtes e às vezes sobremesas (arroz-doce, sêmola-doce, frutas frescas).

Na realidade, é comum alimentar-se cinco vezes por dia e, no fim das refeições, mascar o paan, uma pasta à base de noz-de-areca, leite de cal e especiarias, enrolada numa folha de bétele fechada com um cravo. O paan é considerado estimulante e digestivo. O consumo em excesso, porém, deixa a boca toda avermelhada e deteriora as gengivas.

OS DIAS DE FESTA

Em razão da diversidade religiosa e regional, não existem na Índia grandes cardápios tradicionais usados por todas as comunidades. Nas festas de família, as refeições são geralmente compostas de uma grande variedade de pratos, molhos, vegetais empanados e dal, acompanhados de lassi ou paysa, uma bebida aromatizada com tamarindo. O biriani, originário do Norte, tornou-se um clássico das refeições festivas; é uma mistura de arroz e camarões (ou frango, ou cordeiro) cozida com especiarias, castanha-de-caju, uva-passa etc. É também uma ocasião para saborear sobremesas (ladoos, halva) e outros doces que não fazem parte do cardápio do dia-a-dia. Os pães fermentados (naans) também estão presentes nas refeições festivas.

Os Produtos

AS ESPECIARIAS

AÇAFRÃO. É uma planta cuja flor quase violeta possui estigmas alaranjados muito frágeis, que são colhidos ma-

▼ *Restaurante tradicional em Peshawar, no Norte do Paquistão.*

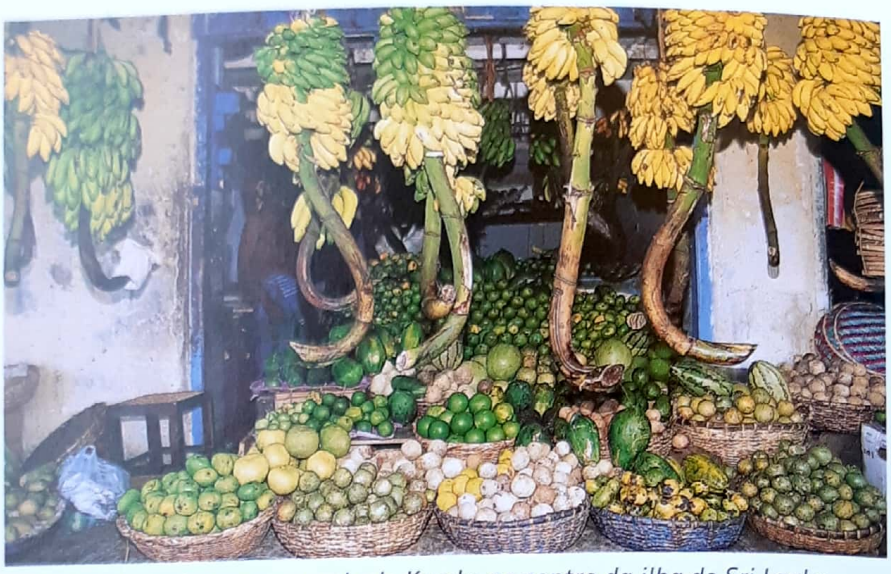
Scanned by CamScanner

nualmente e depois secos e utilizados em filetes para perfumar e colorir uma grande variedade de molhos. O açafrão de qualidade inferior é usado moído. Existe também, como alternativa, uma especiaria em pó à base de cúrcuma ou de cártamo, menos cara e perfumada.

FOLHAS DE CURRY. Provêm de um arbusto silvestre encontrado no Sul da Índia e no sopé do Himalaia. Parecem folhas de louro, mas devem ser usadas de preferência frescas.

CARDAMOMO. Cresce em moitas e produz pequenos frutos que são colhidos antes de amadurecidos. Uma vez secos, adquirem o aspecto de grãos verdes, brancos ou marrons, com gosto levemente canforado. São usados em pó ou em grãos, em currys e outros massalas.

CÚRCUMA. Também chamado de "açafrão das Índias" por causa de sua cor, o cúrcuma é extraído do caule subterrâneo de uma planta vivaz. A raiz é cortada e cozida no vapor, depois seca e moída. Seu aroma apimentado enriquece os currys, nos feijões ou nas lentilhas.



▲ *Frutas à venda num mercado de Kandy, no centro da ilha de Sri Lanka.*

COMINHO. Os grãos secos dessa planta de flores brancas ou rosadas são particularmente apreciados por seu aroma delicadamente acre, que realça o gosto de vários massalas, bebidas lácteas e iogurtes.

TAMARINDO. O fruto do tamarindeiro tem a forma de uma longa vagem marrom cuja polpa de sabor agridoce serve para acentuar o gosto dos chutneys, das sopas de lentilha e de certos currys. O tamarindo também é vendido em pequenos blocos de pó compactado.

NIGELA. Seus grãos pretos (grãos da cebola selvagem), de gosto picante, são freqüentemente confundidos com uma variedade negra do cominho. Usa-se para salpicar pães e bolos.

GERGELIM. As pequenas sementes dessa planta oleaginosa podem ser brancas, douradas ou pretas, segundo a variedade. O gergelim, previamente torrado, dá um perfume levemente adocicado. É usado ao natural em doces, mas dele se faz também um óleo cujo sabor se assemelha ao do óleo de noz.

PAPOULA. Pequenas, pretas e duras, as sementes de papoula são um componente essencial das misturas de especiarias. Moídas, servem também para dar liga aos molhos.

AJOWAN. Essa planta se parece com a salsinha e suas sementes marrom-avermelhadas, quando moídas, têm um sabor mais próximo do alecrim. Os indianos freqüentemente usam essas sementes para perfumar seus pães ou misturam-nas com outras especiarias.

PIMENTA EM GRÃOS. Branca, preta ou verde, a pimenta provém sempre da mesma trepadeira vivaz (a pimenteira), encontrada na Índia mas também no Brasil. Os bagos da pimenteira, que crescem em pequenos cachos, são colhidos mais ou menos maduros (verdes, vermelhos e depois marrons), conforme o tipo de pimenta que se quer obter. A pimenta preta provém de um bago colhido antes da maturação, que é fermentado e seco ao sol; a pimenta branca provém, ao contrário, de um bago maduro, do qual se tira a pele e é "branqueado" no sol; e a pimenta verde é simplesmente conservada em salmoura. Por fim, a pimenta "comprida" é uma variedade cujos bagos cinzas são longos e passam pelo mesmo tratamento da pimenta preta. Em grãos, moída fina ou apenas esmagada, a pimenta preta possui o

Scanned by CamScanner

aroma mais sutil, a branca é mais picante, a verde é mais leve e a comprida oferece uma nuança delicadamente adocicada.

CANELA. Trata-se da casca de um arbusto originário do Sri Lanka. Muito perfumada, a canela tem um papel essencial nas misturas de especiarias. Os pequenos tubos de casca são secos e moídos.

CRAVO. Colhido em regiões tropicais, principalmente no Sul da Índia, o cravo realça as misturas de especiarias. É o botão fechado de uma árvore tropical, colhido antes de abrir e seco ao sol.

NOZ-MOSCADA. Essa noz é ralada e usada para acentuar o gosto dos purês, cozidos e certas sobremesas, enquanto a "flor", ou arilo (na verdade, a fibra que envolve a casca da noz), moída, de gosto mais amargo, entra na composição de molhos, sopas e misturas de especiarias. É chamada também de macis.

ASSA-FÉTIDA. Trata-se de uma resina extraída da raiz de certas espécies de férula. É empregada seca, em pó ou em cristais, para acentuar o sabor de certos pratos, em particular os vegetarianos. Seu odor é um tanto desagradável ao natural (daí seu nome!), mas seu gosto de alho e cebola é apreciado pelos *connaisseurs*.

FENO-GREGO. Essa planta cultivada da Índia até a bacia do Mediterrâneo dá pequenas sementes de cor amarela e forma angulosa. Seu aroma potente, lembrando o do salsão e do aipo, é indispensável para várias misturas de especiarias.

VADOUVAN. É uma mistura de especiarias e cebolas secas, usada principalmente no Sul da Índia e no Sri Lanka para aromatizar os currys de peixe e de carne.

O ARROZ BASMATI

É um dos tipos de arroz mais procurados do mundo, pela fineza de seus grãos e pela delicadeza do perfume. Seu nome não se refere a uma região, mas significa "perfumado". Muito apreciado pelos indianos e paquistaneses, é cultivado principalmente no sopé da cadeia do Himalaia.

OS PAPADAM

Esses pães chatos e muito finos, à base de farinha de grão-de-bico e aromatizados com grãos de cominho, são fritos em óleo antes de ser servidos crocantes, no começo ou ao longo das refeições.

O DAL

Esse termo designa uma grande variedade de lentilhas e legumes secos; as mais famosas são as lentilhas cor de laranja, com as quais se preparam deliciosos pratos vegetarianos e saborosas sopas, no Sul da Índia e no Sri Lanka.

O COCO

É utilizado em todas as suas formas no Sul da Índia: o óleo para cozinhar, o leite para suavizar os currys, a polpa ralada para as sobremesas e a água para beber.

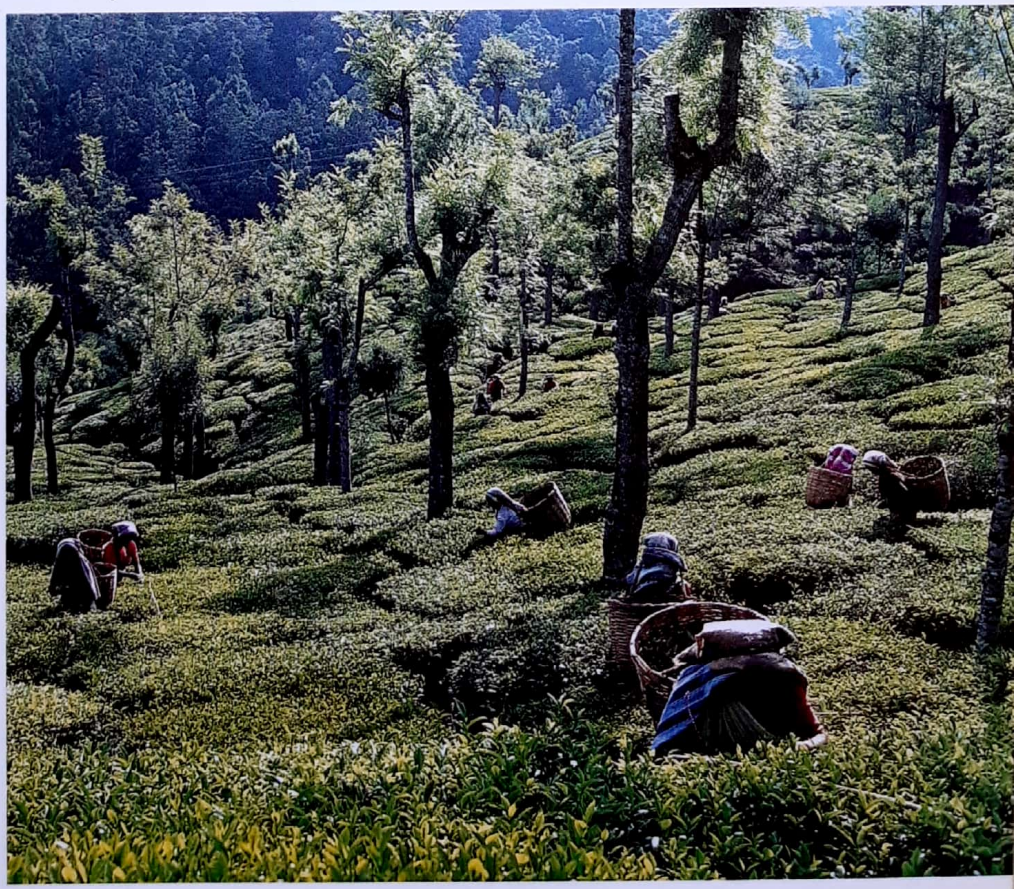
AS BEBIDAS

LASSI. Essa bebida à base de iogurte é servida salgada ou doce e, em geral, aromatizada com alguma especiaria, principalmente o cardamomo. É um bom meio para matar a sede e aplacar o ardimento dos pratos apimentados. Serve-se bem gelado.

CHÁ. O cultivo do chá, concentrado no sopé do Himalaia, no caso do chá Darjeeling, e no Sri Lanka, do chá Orange Pekoe, é uma herança da colonização britânica, oferecendo um substituto ao chá chinês, que é muito caro. Hoje, o chá é consumido por todos. Bebe-se geralmente com açúcar, e às vezes é fervido com leite ou especiarias. Vendedores de rua oferecem-no desde as primeiras horas da manhã.

CERVEJA. Apesar de as bebidas alcoólicas serem pouco difundidas, alguns apreciam a cerveja, pois ela combina com certos pratos condimentados.

▼ *Plantação de chá na região de Madras, no Nordeste da Índia.*



Scanned by CamScanner

Entradas

Sopa de peixe mulli gatawny

SRI LANKA

Rendimento: 4 porções

PREPARO: 20 MINUTOS

COZIMENTO: 35 MINUTOS

▶ 500 g de peixes pequenos limpos e sem as vísceras ▶ 1 colher (café) de coentro em grãos ▶ 1 pitada grande de cominho em grãos ▶ 1 tomate ▶ 4 cebolas roxas ▶ 2 dentes de alho ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre ▶ 1/2 talo de salsão ▶ 1 limão ▶ 1 pitada de açafrão moído ▶ 1 pedaço de canela em pau ▶ 6 folhas frescas de curry ▶ 150 ml de leite de coco ▶ ghee (ou manteiga clarificada) ▶ 1 pitada de feno-grego ▶ sal

1. Moa o coentro e o cominho em um moedor de pimenta.
2. Lave o tomate e descasque as cebolas. Corte as cebolas e o tomate em rodelas. Descasque e pique o alho e o gengibre. Corte o talo de salsão em pedaços. Esprema o limão.
3. Ponha os peixes numa panela com 600 ml de água e leve ao fogo. Após ferver, deixe cozinhar por 5 minutos em fogo alto. Acrescente o coentro, o cominho, o açafrão, o tomate, o alho, o salsão, o gengibre, a canela, a metade das cebolas e das folhas de curry e o sal.
4. Abaixe a chama e deixe cozinhar em fogo brando por cerca de 15 minutos, até os peixes ficarem bem cozidos. Despeje o leite de coco na panela. Mexa e mantenha aquecido em fogo bem baixo.
5. Aqueça um pouco de ghee numa frigideira e frite o resto das rodelas de cebola e das folhas de curry. Salpique o feno-grego. Despeje na sopa. Regue com o suco de limão e deixe ferver de novo. Sirva quente.

■ **Utilize peixes como trilha, manjuba ou porquinho.**

Sopa de amêndoas

Rendimento: 4 porções

TEMPO DE MOLHO: 30 MINUTOS

PREPARO: 15 MINUTOS

COZIMENTO: 15 MINUTOS

▶ 175 g de amêndoas sem casca ▶ 150 ml de leite ▶ 750 ml de caldo de galinha ▶ 1 colher (sopa) de amêndoas fatiadas ▶ sal e pimenta branca

1. Deixe as amêndoas sem casca de molho em água quente por 30 minutos.
2. Escorra, tire a pele e bata no liquidificador com o leite. Adicione um pouco do caldo de galinha se a mistura não estiver suficientemente líquida. Aqueça o restante do caldo de galinha numa panela de fundo grosso, sem ferver. Despeje a mistura de leite com amêndoas na panela. Acrescente o sal e a pimenta, e mexa, deixando cozinhar por cerca de 10 minutos.
3. Numa frigideira, torre as amêndoas fatiadas por 2 ou 3 minutos, mexendo sem parar com uma colher de pau. Despeje a sopa numa sopeira e salpique-a com as amêndoas torradas, servindo em seguida.

Pakoras

Rendimento: 30 bolinhos

PREPARO: 5 MINUTOS

COZIMENTO: 4 MINUTOS (POR PORÇÃO)

▶ 250 g de farinha de grão-de-bico ▶ 1 pitada grande de canela moída ▶ 1 pitada grande de pimenta-malagueta moída ▶ 1 colher (café) de coentro moído ▶ 1 colher (café) de cúrcuma moído ▶ 1 colher (café) de cominho moído ▶ 1 colher (café) de fermento ▶ óleo para fritura ▶ sal

1. Peneire a farinha de grão-de-bico numa tigela grande. Acrescente todas as especiarias, o fermento e uma grande pitada de sal. Despeje devagar 200 ml de água, batendo bem para evitar que se formem grumos. Misture até obter uma massa homogênea, de consistência espessa.
2. Aqueça o óleo. Com uma colher de sopa, ponha pequenas porções de massa no óleo. Elas imediatamente se inflam e se transformam em bolinhos. Deixe-os dourar por 3 ou 4 minutos.
3. Retire os bolinhos com uma escumadeira e coloque-os sobre papel absorvente. Deixe-os secar, e então reserve no calor até que todos os pakoras tenham sido fritos.

■ **Acompanhe com chutney de coco (ver p. 23). Sirva junto com várias outras entradas.**

Scanned by CamScanner

Bandeja vegetariana

Rendimento: 10 porções

PREPARO:

1 HORA E 15 MINUTOS

COZIMENTO: 40 MINUTOS

Bebida sugerida:

lassi salgado (ver p. 37), chá ou cerveja

▷ Para o molho de manga e maçã: ▶ 2 mangas ▶ 2 maçãs firmes ▶ 1 pimenta vermelha dedo-de-moça ▶ 1 limão ▶ 100 g de açúcar mascavo ▶ 200 ml de leite de coco ▶ 1 pedaço de canela em pau

▷ Para o molho de pêssego: ▶ 5 pêssegos ▶ 2 ramos de hortelã ▶ 1 cebola ▶ 2 limões ▶ 100 g de iogurte ▶ 50 g de açúcar mascavo ▶ 1 pitada grande de garam massala

▷ Para a salada de vagem: ▶ 250 g de vagem ▶ 1 cebola ▶ 1 tomate ▶ 1 limão ▶ 1 dente de alho ▶ 1 pimenta vermelha dedo-de-moça ▶ 150 ml de óleo ▶ 1 colher (sopa) de mostarda em grãos ▶ sal

▷ Para o sambal (molho) de coco: ▶ 250 g de coco ralado ▶ 1 pedaço grande de gengibre ▶ 1 maço pequeno de coentro ▶ 1 pimenta vermelha dedo-de-moça ▶ 150 ml de leite de coco ▶ 400 g de iogurte

▷ Para os pimentões ao limão: ▶ 1 pimentão vermelho ▶ 1 pimentão verde ▶ 1 colher (sopa) de sementes de gergelim ▶ 2 limões

▷ Para a salada de pepino: ▶ 1 pepino ▶ 1 maço de cenouras frescas ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre ▶ 400 g de iogurte ▶ sal

1. Prepare o molho de manga e maçã. Descasque as mangas e as maçãs e corte-as em cubos pequenos. Lave a pimenta, e tire o cabo e as sementes. Pique-a em pedaços grandes. Esprema o limão. Ponha os cubinhos de manga e maçã numa panela. Polvilhe com açúcar e regue com o leite de coco e o suco de limão. Acrescente a canela. Leve para ferver, mexendo sem parar com uma colher de pau, e deixe cozinhar em fogo médio por 5 minutos, continuando a mexer . Abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais ou menos 20 minutos, até o molho engrossar. Tire do fogo e despeje numa vasilha pequena, deixando esfriar à temperatura ambiente.

2. Prepare o molho de pêssego. Lave e separe as folhas de hortelã. Pique as folhas em pedaços grandes e reserve uma parte (1 colher de sopa). Descasque os pêssegos, corte-os em quatro e tire os caroços. Descasque a cebola e corte-a em 4. Esprema os limões. Coloque no liquidificador os pêssegos cortados em quatro, a hortelã, a cebola, o suco de limão, o iogurte, o açúcar e o garam massala. Bata até obter um molho cremoso e homogêneo. Despeje-o numa tigela, junte a hortelã reservada, misture e leve à geladeira.

3. Prepare a salada de vagem. Tire o fio das vagens e quebre-as no meio. Coloque-as numa panela com água salgada fervendo e deixe cozinhar por 10 minutos até ficarem bem crocantes. Retire do fogo e passe na água fria. Escorra. Descasque e pique as cebolas. Mergulhe o tomate em água fervente por 1 minuto, tire a pele e as sementes e corte-o em cubinhos. Esprema o limão. Descasque e amasse o alho. Lave a pimenta, abra-a ao meio e tire o cabo e as sementes. Pique-a bem miúdo. Numa saladeira, misture o óleo com o suco de limão, a pimenta picada, o alho e os grãos de mostarda. Junte as vagens, o tomate e a cebola. Misture bem e leve à geladeira.

4. Prepare o sambal de coco. Descasque e rale o gengibre. Lave o coentro, tire as folhas e pique-as em pedaços grandes. Lave e pique a pimenta. Numa saladeira, misture o leite de coco, o iogurte e o coentro. Acrescente o coco ralado e o gengibre e misture de novo. Passe para uma tigela e salpique com a pimenta picada. Reserve na geladeira.

5. Prepare os pimentões ao limão. Lave-os. Tire os cabos, as sementes e os filamentos brancos. Recorte-os em pequenos losangos. Torre numa frigideira as sementes de gergelim. Esprema os limões. Ponha os losangos de pimentão numa saladeira. Regue com o suco de limão, salpique com as sementes de gergelim e misture. Reserve na geladeira.

6. Prepare a salada de pepino. Descasque-o. Corte ao meio no sentido do comprimento. Tire as sementes com uma colher. Tire as folhas das cenouras. Raspe e seque as cenouras. Rale o pepino e as cenouras com um ralador de buracos grandes. Descasque o gengibre e rale fino. Numa saladeira, despeje o iogurte e ponha sal. Misture. Acrescente o pepino, as cenouras e o gengibre. Misture de novo. Leve à geladeira.

■ **Disponha todas essas saladas e molhos numa grande bandeja no centro da mesa.**

Scanned by CamScanner

Salada de batata-doce

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO: 30 MINUTOS

▶ 500 g de batata-doce ▶ 100 g de bacon ▶ 1 ramo de hortelã ▶ 2 colheres (sopa) de óleo ▶ 50 g de amêndoas sem a pele ▶ 1 colher (café) de cominho em grãos ▶ 1 colher (café) de coentro moído ▶ 1/2 colher (café) de pimenta moída ▶ sal

1. Lave as batatas-doces e coloque-as para cozinhar por 20 minutos em água fervente e salgada. Reserve.
2. Corte o bacon em pedaços pequenos. Lave a hortelã, separe e pique as folhas.
3. Esquente o óleo numa panela de fundo grosso, e coloque as amêndoas sem pele e o bacon para dourar por 5 minutos.
4. Descasque as batatas-doces e corte-as em pedaços pequenos.
5. Despeje os grãos de cominho na panela de ferro. Assim que começarem a estourar, acrescente o coentro, a pimenta, 1 pitada de sal e a hortelã. Refogue esses condimentos por 1 minuto.
6. Acrescente as batatas-doces. Deixe cozinhar por mais 10 minutos. Despeje numa travessa funda e sirva.

Samosas

Rendimento: 8 porções
PREPARO: 1 HORA
COZIMENTO: 30 MINUTOS

▷ Para a massa: ▶ 500 g de farinha de trigo ▶ 3 colheres (sopa) de ghee (ou óleo) ▶ sal
▷ Para o recheio: ▶ 3 batatas ▶ 1 couve-flor pequena ▶ 2 colheres (sopa) de ghee (ou óleo) ▶ 2 colheres (café) de cominho em grãos ▶ 1 pitada grande de grãos de feno-grego ▶ 1 pitada grande de gengibre em pó ▶ 1 pitada grande de coentro em grãos moídos ▶ 1 pitada de assa-fétida ▶ 1 pitada de canela ▶ 200 g de ervilha cozida ▶ sal, pimenta ▶ óleo para fritura

1. Prepare a massa. Despeje a farinha e uma pitada de sal numa tigela. Adicione o ghee misturando com a ponta dos dedos. Junte devagar 200 ml de água morna. Amasse até obter uma massa lisa.
2. Prepare o recheio. Descasque as batatas, lave-as e corte-as em pequenos cubos. Lave a couve-flor e desmanche-a em pedaços pequenos.
3. Derreta o ghee num karhai ou numa frigideira funda. Doure o cominho e o feno-grego. Acrescente os outros condimentos. Junte as batatas e a couve-flor e deixe cozinhar por 10 minutos, até que fiquem bem macias. Adicione as ervilhas. Junte o sal e a pimenta, e deixe cozinhar em fogo brando até obter um purê espesso. Deixe esfriar.
4. Unte uma superfície plana e lisa e o pau de macarrão. Faça bolas de massa do tamanho de um limão. Abra-as com o pau de macarrão em rodelas finas.
5. Coloque 1 colher (sopa) de recheio no centro de cada rodela. Umedeça a borda e dobre a massa no meio. Aperte bem as bordas. Retire o excesso de massa e, para não deixar o recheio escapar, faça pequenas dobras em toda a volta.
6. Aqueça o óleo para fritura. Mergulhe as samosas e deixe fritar por 10 a 15 minutos, virando-as de vez em quando. Tome cuidado para que o óleo não esteja muito quente, senão elas ficarão torradas demais do lado de fora e cruas por dentro. Para verificar o grau ideal de fritura, dê pequenas batidas nas samosas com as costas de uma colher. Se soarem ocas, estão no ponto. Retire-as com uma escumadeira e coloque em papel absorvente. Deixe a gordura ser absorvida e mantenha as samosas no forno quente à medida que vão ficando prontas.

■ **A assa-fétida faz parte da família da salsinha. Seu cheiro desagradável desaparece ao ser cozida.**

Camarões ao leite de coco

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 10 MINUTOS
COZIMENTO: 25 MINUTOS

▶ 16 camarões-rosa ▶ 3 colheres (sopa) de ghee (ou óleo) ▶ 200 ml de leite de coco ▶ sal, pimenta

1. Descasque e limpe os camarões. Lave-os em água corrente e tire o excesso de água com um pano de prato.
2. Derreta o ghee numa frigideira de ferro. Coloque os camarões e refogue-os por 2 ou 3 minutos, mexendo com uma colher de pau até ficarem bem dourados.
3. Junte o leite de coco, o sal e a pimenta. Mexa.
4. Abaixe a chama e deixe cozinhar em fogo brando durante 20 minutos.
5. Coloque numa travessa e sirva quente.

■ **Pode-se preparar o leite de coco fervendo 250 ml de leite e 80 g de coco ralado. Numa peneira, esprema para extrair todo o suco.**

Scanned by CamScanner

SALADA DE BATATA-DOCE

O bacon acrescentado a essa receita é a marca da influência inglesa na Índia. Pode ser eliminado, aumentando-se a proporção de cominho. Decore com folhas frescas de hortelã.

Scanned by CamScanner

Camarões ao cúrcuma

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
MARINADA: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS

▶ 16 camarões-rosa ▶ 2 ovos ▶ 1 colher (sopa) de gergelim moído ▶ alguns ramos de coentro ▶ 2 limões
▷ Para a marinada: ▶ 1/2 limão ▶ 1 colher (sopa) de cúrcuma ▶ 1 pitada de pimenta em pó ▶ sal

1. Prepare a marinada. Esprema o limão em uma tigela. Tempere com cúrcuma, pimenta e uma pitada de sal.
2. Descasque e limpe os camarões. Coloque-os numa travessa funda. Regue-os com a marinada e deixe pegar o tempero por 30 minutos.
3. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
4. Quebre os ovos numa tigela grande. Bata-os em omelete. Espalhe o gergelim moído num prato.
5. Retire os camarões um a um da marinada, mergulhe-os no ovo batido e depois passe-os no gergelim. Arrume os camarões num prato que possa ir ao forno.
6. Leve ao forno por cerca de 20 minutos.
7. Lave o coentro, separe as folhas e pique-as em pedaços grandes. Lave os limões e corte-os em quatro.
8. Tire o prato do forno, salpique os camarões com o coentro e decore-os com os limões cortados. Sirva.

■ **Cada convidado espremerá limão nos camarões de acordo com seu gosto. O cúrcuma é uma raiz carnosa da mesma família do gengibre (ver p. 16). Além de seu emprego culinário, é utilizado para tingir as vestes dos sábios védicos. É também utilizado como corante durante as festas tradicionais e as cerimônias de oferendas no fogo sagrado.**

Patties de camarão

SRI LANKA
Rendimento: 6 porções
PREPARO:
1 HORA E 30 MINUTOS
COZIMENTO: 30 MINUTOS

▷ Para a massa: ▶ 500 g de farinha de trigo ▶ 3 colheres (sopa) de ghee (ou 60 g de manteiga) ▶ 5 ovos ▶ 1 caixa ou vidro de leite de coco ▶ sal
▷ Para o recheio: ▶ 12 camarões grandes ▶ 1 cebola roxa ▶ 2 tomates ▶ 1/4 de um bulbo de erva-doce ▶ 1 pimenta vermelha seca ▶ 15 g de ghee (ou manteiga) ▶ 1 talo de erva-cidreira ▶ 6 folhas de curry frescas (ou 2 folhas de louro) ▶ 1 pitada de canela ▶ 1 pitada de açafrão em pó ▶ 200 ml de leite de coco ▶ óleo para fritura ▶ sal, pimenta

1. Prepare a massa. Peneire a farinha. Adicione uma pitada grande de sal à farinha peneirada. Corte o ghee (ou a manteiga) em pequenos pedaços e vá juntando-os à farinha, aos poucos. Quebre os ovos e separe as gemas das claras. Faça um buraco no meio da farinha e despeje nele as gemas de ovo batidas. Misture e aos poucos vá acrescentando o leite de coco, trabalhando a massa até que ela fique macia. Faça uma bola e cubra-a com um pano úmido.
2. Descasque e limpe os camarões, mantendo o rabo. Corte-os em pedaços grandes. Descasque e pique a cebola. Mergulhe os tomates por 1 minuto em água fervente, tire a pele e as sementes e amasse-os. Pique a erva-doce. Retire as sementes da pimenta e triture-a num pilão.
3. Numa frigideira funda, aqueça o ghee. Refogue metade da cebola, o talo de erva-cidreira e 2 folhas de curry. Ponha os camarões, o tomate, o resto da cebola, a erva-doce, a pimenta e o resto das folhas de curry. Polvilhe com canela e açafrão e acrescente sal e pimenta. Abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos.
4. Adicione o leite de coco e continue cozinhando até que todo o líquido evapore e se obtenha uma pasta consistente. Tire do fogo. Retire o talo de erva-cidreira e as folhas de curry.
5. Pegue a massa, faça um rolo grande com cerca de 10 cm de diâmetro e corte-o em rodelas finas. Disponha-as numa superfície plana e lisa enfarinhada. Coloque uma bola do recheio de camarões no centro de cada rodela. Pincele as bordas com clara de ovo e dobre as rodelas para formar pastéis. Aperte com os dedos para fechar bem.
6. Frite os patties em óleo bem quente por 5 minutos. Retire-os com uma escumadeira e seque-os em papel absorvente. Sirva quente, como aperitivo ou entrada.

■ **Os patties estão presentes em todas as festas. São feitos com frango, peixe, curry de carne moída, sardinha etc.**

Scanned by CamScanner

Molhos

Chutney de coco

Rendimento: cerca de 150 g

PREPARO: 15 MINUTOS

▶ 1 coco ▶ 2 pimentas dedo-de-moça verdes ▶ 2 limões ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre fresco ▶ 1 maço pequeno de coentro ▶ 20 g de açúcar ▶ sal

1. Fure os "olhos" do coco e recolha a água. Quebre a casca. Retire 100 g de polpa e coloque-a no liquidificador, com a água-de-coco.
2. Lave as pimentas, abra-as ao meio, tire o cabo e as sementes. Esprema os limões. Rale o gengibre. Lave o coentro. Acrescente todos esses ingredientes no liquidificador. Polvilhe com açúcar e acrescente 1 colher (café) de sal. Bata até obter um purê. Sirva frio.

■ **A água-de-coco pode ser substituída por iogurte.**

Chutney de gengibre

Rendimento: cerca de 350 g

PREPARO: 10 MINUTOS

▶ 50 g de gengibre fresco ▶ 250 g de cebola ▶ 2 pimentas dedo-de-moça verdes ▶ 1 maço de coentro ▶ 1 limão ▶ sal, pimenta-do-reino

1. Tire a casca do gengibre e rale-o. Descasque as cebolas. Lave as pimentas verdes, corte-as ao meio no sentido do comprimento, tire o cabo e as sementes. Lave e escorra o coentro. Esprema o limão.
2. Pique as cebolas, as pimentas e o coentro. Misture-os ao gengibre e regue com o suco do limão. Acrescente o sal e a pimenta-do-reino e misture novamente. Sirva.

■ **Esse chutney de gengibre pode ser conservado na geladeira por 48 horas, num vidro hermeticamente fechado.**

Chutney agridoce

Rendimento: cerca de 300 g

PREPARO: 20 MINUTOS

▶ 2 colheres (sopa) de grãos de romã secos ou 1 colher (chá) de extrato ou melaço de romã ▶ 3 pimentões verdes ▶ 100 g de folha de hortelã ▶ 1 cebola ▶ 2 mangas ▶ sal

1. Lave os grãos de romã secos e coloque-os de molho em água.
2. Lave os pimentões, corte-os em 4 pedaços, tire o cabo, as sementes e os filamentos brancos. Corte-os em pedaços. Lave e escorra as folhas de hortelã. Descasque a cebola.
3. Descasque as mangas, retire o caroço e corte a polpa em pedaços. Escorra os grãos de romã.
4. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter um purê. Salgue e misture. Sirva.

■ **Esse chutney ficará melhor se forem usadas mangas um pouco verdes.**

Chutney de maçã

Rendimento: cerca de 300 g

PREPARO: 10 MINUTOS

COZIMENTO: 40 MINUTOS

▶ 500 g de maçã ▶ 1 pimenta-malagueta ▶ 15 g de ghee (ou manteiga) ▶ 2 cravos ▶ 1 pitada de gengibre moído ▶ 1 pedaço de canela em pau ▶ 1 pitada de grãos de anis ▶ 1 pitada grande de cúrcuma ▶ 75 g de açúcar mascavo

1. Descasque as maçãs. Retire o miolo. Corte a polpa em pedaços pequenos. Lave a pimenta, abra-a ao meio, tire o cabo e as sementes. Pique-a em pedaços bem pequenos.
2. Esquente o ghee numa panela de fundo grosso. Deixe dourar os cravos. Acrescente o gengibre, a canela, o anis e a pimenta picada. Misture e refogue por 1 minuto. Junte o cúrcuma e as maçãs. Deixe cozinhar por mais 2 ou 3 minutos, mexendo sempre.
3. Adicione 100 ml de água, aumente o fogo e deixe cozinhar na panela sem tampa em fogo alto por mais 5 minutos. Abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 10 minutos, mexendo regularmente. Polvilhe com açúcar e continue cozinhando em fogo baixo até se tornar uma pasta espessa. Deixe esfriar e sirva.

■ **Esse chutney é excelente com puris doces (ver p. 37). Pode também ser servido com pratos salgados.**

Scanned by CamScanner

Raita de pepino

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS

▶ 1 pepino ▶ 250 g de iogurte ▶ cominho em grãos ▶ garam massala ▶ 1/2 limão ▶ sal, pimenta

1. Rale o pepino, sem casca e sem miolo. Salgue-o e deixe-o numa peneira para soltar água.
2. Despeje o iogurte numa saladeira. Tempere a gosto com o cominho, o garam massala, sal e pimenta. Acrescente o limão espremido. Misture.
3. Passe o pepino na água corrente e depois esprema-o de forma a extrair toda a água. Coloque-o na saladeira, misture, prove e acerte o tempero. Sirva bem gelado.

■ **Uma refeição indiana não estaria completa sem a suavidade de uma raita. Seu frescor faz com que seja apreciada do início ao fim da refeição. Existe em múltiplas variantes. Podem-se acrescentar cubinhos de pimentão vermelho ou verde, ou ainda pimenta, hortelã ou coentro bem picadinhos, variar as especiarias etc.**

Pratos principais

Merluza com coco

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 35 MINUTOS
COZIMENTO: 25 MINUTOS
Bebida sugerida: cassis blanc (vinho branco)

▶ 4 postas de merluza ou bacalhau fresco ▶ 2 cebolas ▶ 1 limão ▶ 2 colheres (sopa) de ghee (ou óleo) ▶ 1 colher (café) de mostarda em grãos ▶ 1 ponta de faca de pimenta vermelha em pó (caiena) ▶ 300 ml de leite de coco ▶ 25 g de coco ralado ▶ 1 colher (sopa) de gergelim ▶ sal

1. Lave e escorra as postas de peixe.
2. Descasque as cebolas e corte-as em fatias finas. Lave o limão, tire toda a parte verde de sua casca e corte-a em tiras.
3. Aqueça o ghee numa panela de ferro ou de fundo grosso e jogue os grãos de mostarda. Assim que elas estourarem, junte as cebolas e deixe dourar por 5 minutos.
4. Acrescente sal e pimenta e despeje o leite de coco. Deixe ferver. Ponha as postas de peixe na panela e cozinhe com tampa e em fogo brando por 15 minutos.
5. Torre por 2 minutos numa frigideira o coco ralado e as sementes de gergelim.
6. Arrume as postas de peixe numa travessa previamente aquecida. Cubra-as de molho e salpique com o coco ralado, o gergelim e as tiras de casca de limão.

Curry de Madras

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 30 MINUTOS
DESCANSO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 30 MINUTOS
Bebida sugerida: lassi salgado (ver p. 37)

▶ 4 peitos de frango em filés ▶ 2 pimentões verdes ▶ 2 pimentões vermelhos ▶ 1 cebola ▶ 2 colheres (sopa) de ghee (ou óleo) ▶ sal
▷ Para o pó de curry de Madras: ▶ 2 pimentas vermelhas secas ▶ 25 g de coentro em grãos ▶ 15 g de cominho em grãos ▶ 1 colher (café) de mostarda em grãos ▶ 15 g de pimenta-do-reino em grãos ▶ 2 folhas de curry (ou de louro) frescas ▶ 1 pitada grande de gengibre em pó ▶ 1 colher (café) de cúrcuma

1. Prepare o pó de curry. Tire o cabo das pimentas secas. Torre as pimentas, o coentro, o cominho, a mostarda e a pimenta-do-reino.
2. Triture-os bem, usando um pilão.
3. Na mesma frigideira, torre as folhas de curry. Triture-as no pilão, junte-as à mistura anterior e adicione o gengibre e o cúrcuma. Misture.
4. Esfregue o pó de curry nos filés de frango e deixe descansar por 30 minutos.
5. Lave os pimentões, abra-os em 4, tire os cabos, as sementes e os filamentos brancos. Corte-os em cubinhos. Descasque a cebola e corte-a em fatias finas.
6. Numa frigideira funda, doure a cebola no ghee. Coloque os filés de frango junto com os pimentões. Deixe dourar por alguns minutos. Acrescente 250 ml de água quente e deixe ferver.
7. Abaixe o fogo, ponha sal, tampe e cozinhe por 20 minutos. Arrume numa travessa funda e sirva quente.

■ **Acompanhe com arroz branco e também naans. O pó de curry preparado nesta receita pode servir para outros pratos de carne, legumes ou peixe.**

Scanned by CamScanner

CURRY DE MADRAS

Os currys da região de Madras, na costa Leste da Índia, são preparados com carne de frango ou de boi. São conhecidos pelo sabor bem picante. O lassi, uma bebida salgada à base de iogurte, serve para aplacar a queimação. Pode-se servir também uma cerveja, mas o vinho deve ser evitado.

Scanned by CamScanner

Frango biriani

Rendimento: 6 porções
PREPARO: 30 MINUTOS
MARINADA: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 50 MINUTOS
Bebida sugerida:
côtes-du-rhône
(vinho branco)

▶ 1 frango limpo sem as vísceras ▶ 25 g de amêndoa ▶ 25 g de castanha-de-caju ▶ 1 cebola ▶ 150 ml de ghee (ou óleo) ▶ 250 g de arroz ▶ alguns filetes de açafrão ▶ sal
▷ Para a marinada:
▶ 1 cebola ▶ 2 dentes de alho ▶ 1 pedaço de gengibre fresco ▶ 1 colher (chá) de garam massala ▶ 200 g de iogurte ▶ sal
▷ Condimento biriani:
▶ 4 cravos ▶ 8 grãos de pimenta-do-reino ▶ 5 favas de cardamomo triturado ▶ 1 pedaço de canela em pau ▶ 1 pitada de cúrcuma

1. Prepare a marinada. Descasque e pique a cebola e o alho. Descasque e rale o gengibre. Num pilão, coloque o garam massala, junte a cebola, o alho e o gengibre. Amasse tudo até obter uma pasta lisa. Acrescente o iogurte, salgue e misture bem.
2. Corte o frango em pedaços. Tempere-os com a marinada e deixe-os pegar o tempero por 30 minutos.
3. Pique junto as amêndoas sem pele e as castanhas-de-caju. Descasque e pique a cebola.
4. Numa frigideira funda, doure as amêndoas e as castanhas-de-caju no ghee. Retire-as e deixe-as escorrer num pano. Reserve. Refogue a cebola na frigideira funda. Acrescente os condimentos biriani, mexa e deixe cozinhar por alguns segundos.
5. Acrescente os pedaços de frango na frigideira, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos.
6. Acrescente o arroz e 700 ml de água salgada na frigideira funda e misture tudo. Cubra e deixe cozinhar por 20 minutos até que o arroz tenha absorvido toda a água.
7. Coloque os filetes de açafrão numa xícara com um pouco de água quente e deixe descansar por 10 minutos. Regue o prato com essa infusão no momento de servir. Misture, coloque o frango biriani numa travessa funda e salpique com as amêndoas e as castanhas-de-caju.

Tandoori de frango

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
MARINADA: 4 HORAS
COZIMENTO: 30 MINUTOS
Bebida sugerida:
tavel (vinho rosé rico em álcool)

▶ 1 frango ▶ 1 limão ▶ 4 dentes de alho ▶ 400 ml de iogurte ▶ 1 colher (sopa) de cominho moído ▶ 1 colher (sopa) de coentro moído ▶ 1 colher (chá) de gengibre em pó ▶ 2 colheres (chá) de cúrcuma ▶ 1 filete de açafrão ▶ 3 colheres (sopa) de ghee (ou óleo) ▶ sal, pimenta-de-caiena moída e pimenta-do-reino moída

1. Corte o frango ao meio. Tire a pele. Esprema o limão. Faça pequenos entalhes no frango. Esfregue-o com sal e regue com um pouco de suco de limão. Descasque e pique o alho.
2. Misture o alho, o iogurte, o cominho, o coentro, o gengibre, o cúrcuma, o açafrão, uma pitada de pimenta-de-caiena e de pimenta-do-reino. Esfregue o frango com essa mistura. Deixe-o marinar por 4 horas.
3. Pré-aqueça o forno a 230 °C.
4. Enfie cada metade de frango num espeto. Instale-os na manivela de espeto. Deixe assar por 10 minutos. Salgue.
5. Derreta o ghee, unte as metades de frango com o ghee e coloque-as de volta no forno por cerca de 20 minutos para que a carne fique bem dourada.
6. No momento de servir, regue o frango com o resto do suco de limão e polvilhe com pimenta-do-reino.

■ **O tandoor é um forno cilíndrico de argila, alimentado com carvão vegetal. O cozimento é feito na vertical. Sirva o tandoori com chutney, raita, naans e arroz.**

Cordeiro tikka

Rendimento: 6 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
DESCANSO: 6 HORAS
COZIMENTO: 10 MINUTOS
Bebida sugerida:
listel (vinho branco)

▶ 1,2 kg de paleta de cordeiro ▶ 1 pimenta vermelha seca ▶ 3 dentes de alho ▶ 1 pedaço de gengibre fresco ▶ algumas folhas de coentro fresco ▶ 1 colher (café) de garam massala ▶ 1 colher (café) de cominho moído ▶ 1 colher (café) de cúrcuma moído ▶ 2 colheres (sopa) de ghee (ou óleo) ▶ 200 g de iogurte ▶ sal, pimenta

1. Corte a carne em cubos de 2 cm.
2. Prepare o molho tikka. Tire o cabo e as sementes da pimenta vermelha e a esmigalhe. Descasque e amasse o alho. Descasque e rale o gengibre. Lave, desfolhe e pique o coentro.
3. Triture junto num pilão a pimenta vermelha, o garam massala, o alho, o gengibre, o coentro, o cominho, o cúrcuma e o ghee. Ponha sal e pimenta, adicione o iogurte e misture.
4. Ponha os cubos de carne numa travessa de barro e cubra-os com o molho tikka. Mexa bem para que a carne fique toda coberta, e deixe ▶

Scanned by CamScanner

descansar por pelo menos 6 horas.
5. Pré-aqueça o forno a 230 °C.
6. Enfie os cubos de carne em espetos. Coloque-os sobre a grelha do forno. Asse por cerca de 10 minutos. Vire os espetos 2 ou 3 vezes. Sirva ao tirar do forno.

■ **Esses pequenos cubos de carne podem ser também servidos junto com uma variedade de entradas, como pakoras (ver p. 18), samosas (ver p. 20), chutneys e raitas (ver pp. 23-24). Os tikkas são em geral de cor vermelha, devido à utilização de um corante alimentar misturado às especiarias.**

Korma de carneiro

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 40 MINUTOS
COZIMENTO:
1 HORA E 15 MINUTOS
Bebida sugerida: bandol rosé (vinho rosé)

▶ **750 g de lombo de carneiro** ▶ **2 pedaços de canela em pau** ▶ **1 colher (chá) de cominho em grãos** ▶ **2 favas de cardamomo** ▶ **3 cravos** ▶ **1 pitada de pimenta-do-reino em grãos**
▷ **Para o molho:** ▶ **2 cebolas** ▶ **4 dentes de alho** ▶ **3 folhas de curry (ou 2 de louro)** ▶ **100 ml de ghee (ou óleo)** ▶ **1 colher (café) de cúrcuma** ▶ **1 colher (café) de garam massala** ▶ **2 iogurtes** ▶ **sal**

1. Corte a carne em pequenos cubos. Ponha-os numa panela de ferro com 600 ml de água. Junte a canela, o cominho, o cardamomo, os cravos e os grãos de pimenta-do-reino num pano fino, feche-o numa trouxa e mergulhe-o na água. Ferva, tire a espuma com uma escumadeira, cubra e deixe cozinhar por 1 hora.
2. Enquanto isso, prepare o molho. Descasque e pique as cebolas. Descasque e amasse o alho.
3. Numa frigideira funda, doure as cebolas, o alho e as folhas de curry no ghee derretido. Polvilhe com cúrcuma e garam massala. Misture e deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo, sem parar de mexer. Acrescente os iogurtes, ponha sal, e deixe cozinhar mais cerca de 5 minutos em fogo brando, sempre mexendo.
4. Verifique se o caldo de cozimento da carne ficou reduzido à metade. Caso contrário, deixe-o evaporar por alguns instantes em fogo alto. Tire a trouxa de temperos da panela. Ponha os pedaços de carne na frigideira funda, misture e acrescente aos poucos todo o caldo de cozimento da carne, mexendo sempre.
5. Disponha numa travessa funda e sirva.

■ **Acompanhe com arroz branco e um dal de lentilha (ver p. 31).**

O ghee

O ghee é uma manteiga clarificada que pode ser utilizada a temperaturas mais elevadas que a manteiga e que confere um sabor de noz muito agradável aos pratos. O ghee é comprado pronto, tanto na forma líquida quanto na sólida, e por isso pode ser substituído por óleo ou manteiga. Seu preparo dura 1 hora: derreta 1 kg de manteiga sem sal numa panela de fundo grosso, sem tampar e sem mexer. De tempos em tempos, retire, com uma escumadeira, os elementos sólidos que ficam na superfície. O cozimento deve ser em fogo bem baixo, para deixar a água evaporar lentamente, sem queimar a manteiga. O ghee está pronto quando adquire uma cor amarelo-clara e consistência límpida. Despeje-o então num frasco de vidro com fechamento hermético, à temperatura ambiente, no qual pode ser conservado por vários meses.

Scanned by CamScanner

Frango balti khara massala

PAQUISTÃO

Rendimento: 4 porções

PREPARO: 15 MINUTOS

COZIMENTO: 15 MINUTOS

Bebida sugerida:

lassi salgado (ver p. 37)

▶ 4 peitos de frango ▶ 2 tomates ▶ 1 pedaço pequeno de raiz de gengibre (2 cm) ▶ 2 cebolas ▶ 2 dentes de alho ▶ 2 pimentas vermelhas secas ▶ 8 ramos de coentro fresco ▶ 1 pedaço de canela em pau ▶ 2 favas de cardamomo ▶ 4 cravos ▶ 8 folhas de curry (ou 4 folhas de louro) ▶ 1/2 colher (chá) de grãos de feno-grego ▶ 1 colher (chá) de mostarda em grãos ▶ 1 colher (chá) de pimenta-do-reino em grãos ▶ 3 colheres (sopa) de ghee (ou óleo) ▶ sal

1. Corte cada peito de frango em 4 ou 5 pedaços. Lave os tomates e corte-os em cubos. Descasque e rale o gengibre. Descasque as cebolas e corte-as em rodelas finas. Descasque e pique o alho. Corte as pimentas em pequenos pedaços. Lave e pique o coentro.
2. Num karhai ou numa frigideira funda, refogue por 3 minutos no ghee ou no óleo o gengibre, a pimenta vermelha, a canela esmigalhada, o cardamomo, os cravos, as folhas de curry, o feno-grego, a mostarda e a pimenta-do-reino.
3. Acrescente as cebolas fatiadas e o alho picado e misture por 2 minutos. Acrescente os cubos de tomate e o sal. Mexa cuidadosamente.
4. Junte os pedaços de frango e misture para que fiquem bem cobertos de molho. Cubra e cozinhe em fogo médio por 8 minutos. Experimente e acrescente sal, se necessário. Coloque numa travessa e salpique com o coentro.

■ **Sirva acompanhado com dal de lentilha (ver p. 31) e raita (ver p. 24). Avise seus convidados que há condimentos inteiros no prato!**

Koftas de cordeiro

PAQUISTÃO

Rendimento: 4 porções

PREPARO: 15 MINUTOS

COZIMENTO: 10 MINUTOS

▶ 600 g de carne de cordeiro moída ▶ 1 cebola ▶ 1 dente de alho ▶ 1 pimenta verde dedo-de-moça fresca ▶ 1 pedaço de raiz de gengibre (2 cm) ▶ 12 folhas de coentro fresco ▶ 1 colher (café) de cominho moído ▶ 1 colher (café) de grãos de coentro moídos ▶ 1 ovo ▶ 2 colheres (sopa) de iogurte natural ▶ 2 colheres (sopa) de farinha de rosca ▶ 1 colher (café) de sal ▶ 4 pitadas de pimenta-do-reino moída ▶ óleo para fritura

1. Descasque e pique a cebola e o alho em pedaços bem pequenos. Tire as sementes da pimenta e corte-a em fatias finas. Descasque e rale o gengibre. Lave o coentro e corte as folhas em fatias bem finas.
2. Misture bem todos esses ingredientes com a carne moída, os outros condimentos, o ovo, o iogurte e a farinha de rosca. Acrescente o sal, e para verificar o tempero frite 1 colher de café da mistura na frigideira ou cozinhe-a no forno de microondas e experimente.
3. Faça 24 bolinhas levemente achatadas e coloque o óleo para aquecer. Frite as koftas, 8 de cada vez, por cerca de 3 minutos.
4. Retire as koftas e coloque-as sobre papel absorvente para escorrer antes de servir.

Curry de carne moída com ervilhas

PAQUISTÃO

Rendimento: 4 porções

PREPARO: 20 MINUTOS

COZIMENTO: 30 MINUTOS

▶ 600 g de carne moída (patinho ou fraldinha) ▶ 400 g de ervilha congelada ▶ 400 g de tomate ▶ 2 cebolas ▶ 2 dentes de alho ▶ 1 pimenta vermelha dedo-de-moça fresca ▶ 2 cm de raiz de gengibre ▶ 8 ramos de coentro fresco ▶ 1 colher (sopa) de garam massala ▶ 1/2 colher (chá) de cúrcuma ▶ 1 colher (chá) de cominho moído ▶ 1 colher (chá) de grãos de coentro moídos ▶ 3 colheres (sopa) de iogurte ▶ 1 colher (sopa) de suco de limão ▶ 1 colher (chá) de açúcar ▶ 3 colheres (sopa) de ghee (ou óleo) ▶ sal

1. Lave e corte os tomates em cubos. Descasque e pique a cebola e o alho em pedaços bem pequenos. Tire as sementes da pimenta e corte-a em fatias finas. Descasque e rale o gengibre. Lave o coentro e corte-o em fatias bem finas.
2. Numa panela, refogue por 3 minutos (no ghee ou no óleo) a cebola picada. Acrescente o alho, o gengibre e a pimenta. Misture e salpique com o garam massala, o cúrcuma, o cominho e o coentro moído. Misture novamente e acrescente os cubos de tomate. Salgue e misture.
3. Junte ao molho a carne moída e o iogurte. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo médio por 10 minutos.
4. Acrescente as ervilhas, o suco de limão, o açúcar e o coentro fresco. Misture, tampe a panela e deixe cozinhar por mais 10 minutos.
5. Coloque numa travessa e sirva bem quente.

■ **Pode ser servido acompanhado de arroz massala (ver p. 32) e couve-flor ao iogurte (ver p. 30).**

Scanned by CamScanner

Curry de legumes

Rendimento: 4 porções

PREPARO: 30 MINUTOS

COZIMENTO: 30 MINUTOS

Bebida sugerida:

lassi salgado (ver p. 37)

ou chablis (vinho branco seco)

- 2 berinjelas
- 3 abobrinhas
- 2 batatas
- 4 pimentões
- 4 tomates
- 1/2 couve-flor
- 3 colheres (sopa) de ghee (ou óleo)
- 1 colher (café) de cúrcuma em pó
- 1 colher (café) de coentro em pó
- 1 colher (café) de cominho em pó
- 1 pitada de páprica doce
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- sal, pimenta

1

2

1 Descasque e lave as berinjelas, as abobrinhas e as batatas. Lave os pimentões, abra-os ao meio e tire as sementes e os filamentos brancos. Mergulhe os tomates por 1 minuto em água fervente e tire a pele. Retire as folhas e os talos grandes da couve-flor e lave-a.

2 Corte todos os legumes em pedaços mais ou menos do mesmo tamanho, cerca de 2 cm. Separe a couve-flor em pequenos buquês.

3 Esquente o ghee numa panela de ferro de fundo grosso. Doure as batatas. Reserve-as e doure a couve-flor. Acrescente os outros legumes, inclusive as batatas. Refogue por cerca de 5 minutos, mexendo sempre.

4 Misture as especiarias. Coloque-as na panela, adicione sal, pimenta e mexa. Regue com 1 copo de água pequeno, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo brando por 15 minutos, mexendo regularmente com uma espátula de madeira.

5 Experimente e acrescente sal, se necessário. Polvilhe com o açúcar, mexa novamente e deixe cozinhar, sempre em fogo brando, até que os legumes estejam macios e o molho tenha engrossado.

Sirva acompanhado de chapatis (ver p. 36). Em Bengala, refogam-se as especiarias antes de juntá-las aos legumes. A composição das misturas de especiarias varia de um lugar para o outro. Assim, podem-se acrescentar folhas de louro moídas, feno-grego, erva-doce etc.

3

4

5

Scanned by CamScanner

Porco vindaloo

Rendimento: 6 porções
PREPARO: 40 MINUTOS
DESCANSO: 4 HORAS
COZIMENTO:
1 HORA E 30 MINUTOS
Bebida sugerida: beaujolais (vinho tinto, leve e frutado)

▶ 1,2 kg de lombo de porco ▶ 100 ml de vinagre branco ▶ 4 colheres (sopa) de ghee (ou óleo) ▶ 2 cebolas ▶ 8 dentes de alho ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre fresco ▶ 2 folhas de curry (ou louro) ▶ 500 ml de caldo de carne ▶ sal

▷ Para a mistura vindaloo: ▶ 8 pimentas vermelhas secas ▶ 2 favas de cardamomo ▶ 8 cravos ▶ 2 pedaços de canela em pau ▶ 10 grãos de pimenta-do-reino ▶ 1 colher (sopa) de cominho em grãos ▶ 2 colheres (sopa) de coentro em grãos ▶ 1 colher (chá) de feno-grego em grãos ▶ 1 colher (chá) de mostarda em grãos ▶ 1 colher (chá) de cúrcuma

1. Prepare a mistura vindaloo. Retire as sementes e os cabos das pimentas e esmigalhe-as. Abra as favas de cardamomo e retire os grãos. Torre numa frigideira por cerca de 10 minutos os cravos, os grãos de cardamomo, a canela, as pimentas vermelhas, a pimenta-do-reino, o cominho, o coentro, o feno-grego e a mostarda. Coloque o conteúdo da frigideira num pilão, polvilhe com cúrcuma e triture tudo até obter um pó bem fino.
2. Corte a carne em cubinhos e coloque-os numa vasilha. Faça uma pasta com a mistura vindaloo e o vinagre branco. Ponha essa pasta sobre a carne e misture para que todos os pedaços fiquem cobertos. Tampe a vasilha e deixe descansar durante 4 horas.
3. Numa frigideira funda, refogue a carne no ghee por cerca de 10 minutos, mexendo regularmente.
4. Enquanto isso, descasque e pique as cebolas e o alho. Descasque e rale o gengibre.
5. Retire a carne com uma escumadeira e reserve. Refogue o alho, a cebola e o gengibre na frigideira funda. Acrescente a carne e as folhas de curry. Salgue e misture.
6. Regue com o caldo de carne. Abaixe o fogo e deixe cozinhar, tampado, por no mínimo 1 hora. Verifique o cozimento com a ponta de uma faca e, se necessário, deixe cozinhar mais alguns minutos.

A proporção dos condimentos desse prato lhe dá um gosto um pouco exagerado e quase forte demais. Por isso, é preferível prepará-lo na véspera e requentá-lo no dia seguinte, o que realça os bons aromas e abranda os mais fortes. A mistura vindaloo é originária da costa Oeste da Índia. É particularmente apropriada para o preparo de carne de caça. As folhas de curry crescem num arbusto ornamental. São amplamente usadas nos pratos vegetarianos. Seu aroma lembra o do curry, por isso seu nome. Secas, perdem muito de seu aroma, sendo necessário então um punhado delas para substituir uma folha fresca.

Couve-flor ao iogurte

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 25 MINUTOS
COZIMENTO: 45 MINUTOS

▶ 1 couve-flor ▶ 4 colheres (sopa) de óleo ▶ 200 g de iogurte ▶ 2 cebolas ▶ 1 dente de alho ▶ 2 pimentas verdes dedo-de-moça ▶ 3 folhas de louro ▶ 1 pitada de cúrcuma ▶ 4 cravos ▶ 1 colher (chá) de cardamomo em grãos ▶ 1 colher (chá) de coentro em grãos ▶ 1 colher (chá) de cominho ▶ 1 pedaço de canela em pau ▶ 1 maço pequeno de coentro ▶ sal, pimenta

1. Desfolhe a couve-flor, lave-a e separe-a em pequenos buquês. Refogue-os por 5 minutos em fogo brando, com 1 colher (sopa) de óleo. Deixe-os escorrer e misture com o iogurte.
2. Descasque as cebolas e o alho. Lave as pimentas em água corrente, abra-as ao meio, retire o cabo e as sementes. Pique junto as cebolas, o alho e as pimentas.
3. Esquente o resto do óleo numa frigideira funda. Refogue nela os ingredientes picados. Acrescente as folhas de louro, o cúrcuma, os cravos, o cardamomo, as sementes de coentro, o cominho e a canela. Tempere com sal e pimenta, e deixe cozinhar por 2 minutos.
4. Junte então a couve-flor e o iogurte. Mexa até que todos os buquês estejam bem impregnados com os condimentos. Deixe cozinhar por mais 10 minutos em fogo brando.
5. Aumente o fogo, adicione 200 ml de água quente e deixe cozinhar em fogo médio por mais 25 minutos.
6. Enquanto isso, lave e corte as folhas de coentro em tiras finas.
7. Arrume a couve-flor numa travessa, salpique com o coentro e sirva quente.

Scanned by CamScanner

Bhujia de berinjelas

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS

▶ 4 berinjelas ▶ 4 tomates ▶ 2 cebolas ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre fresco ▶ 1 pimenta verde dedo-de-moça ▶ 2 colheres (sopa) de óleo ▶ 1 colher (chá) de cardamomo em grãos ▶ 1 colher (sopa) de sementes de papoula ▶ sal, pimenta

1. Lave as berinjelas (sem descascá-las) e corte-as em rodelas. Mergulhe os tomates durante 1 minuto em água fervente, tire a pele e as sementes e amasse-os.
2. Descasque e pique as cebolas. Descasque e rale o gengibre. Lave a pimenta, abra-a no meio, tire o cabo e as sementes e pique-a.
3. Aqueça o óleo numa panela funda. Refogue as cebolas e o gengibre por 3 minutos. Coloque as rodelas de berinjela e frite-as até ficarem ligeiramente douradas.
4. Acrescente em seguida os tomates e a pimenta e tempere com sal, pimenta, cardamomo e papoula. Abaixe o fogo, tampe e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, mexendo regularmente.

■ **A bhujia é um prato de legumes refogados e temperados que acompanha geralmente os pratos de carne ou os currys.**

Dal de lentilha

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 25 MINUTOS
COZIMENTO: 1 HORA

▶ 200 g de urad dals (lentilhas marrons) ▶ 1 pitada de cúrcuma ▶ 2 pimentas vermelhas secas ▶ 1 colher (café) de mostarda em grãos ▶ 1 colher (sopa) de ghee (ou óleo) ▶ 1 colher (sopa) de açúcar mascavo ▶ 400 g de iogurte ▶ sal

1. Escolha e lave as lentilhas. Encha uma panela com 2 l de água. Coloque as lentilhas e tempere com sal e cúrcuma. Ferva e deixe cozinhar em fogo alto por cerca de 45 minutos. Verifique o cozimento: as lentilhas precisam estar macias e muito cozidas.
2. Enquanto isso, tire o cabo e as sementes das pimentas e as esfarele. Frite os grãos de mostarda no ghee aquecido, até que estourem. Junte a pimenta. Misture e deixe cozinhar por alguns instantes. Despeje essa mistura na panela com as lentilhas, polvilhe com o açúcar e adicione o iogurte. Se necessário, ponha um pouco de água e deixe cozinhar por mais alguns instantes.

■ **O dal acompanha os chapatis (ver p. 36) ou os naans (ver p. 34), ou ainda arroz branco. É um dos elementos de base dos regimes vegetarianos, pois todas as leguminosas são muito ricas em proteínas. Os indianos consomem, tanto por razões religiosas quanto econômicas, muito pouca carne. O dal, condimentado e consistente, com freqüência lhes fornece a energia necessária.**

Tomates refogados com queijo

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
DESCANSO: 25 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS

▶ 4 tomates ▶ 2 colheres (sopa) de ghee (ou óleo) ▶ 1 colher (chá) de cominho em grãos ▶ 1 colher (chá) de cúrcuma ▶ 1 maço pequeno de coentro ▶ 500 g de iogurte cremoso ▶ sal, pimenta-do-reino moída
▷ Para o queijo: ▶ 8 l de leite integral ▶ 4 limões

1. Prepare primeiro o queijo. Numa panela grande, ferva o leite. Esprema os limões e despeje o suco no leite. Quando o coalho se separar do soro, tire a panela do fogo e deixe descansar por 10 minutos.
2. Estenda um pano fino no fundo de uma peneira. Tire o coalho da panela e coloque-o sobre o pano. Passe na água corrente por alguns segundos e deixe escorrer por 15 minutos. Tire o queijo do pano. Quando estiver morno, quebre-o em pequenos pedaços.
3. Numa frigideira funda, derreta o ghee. Doure os grãos de cominho. Acrescente os tomates lavados e cortados em 4. Quando dourarem, retire a pele sem desfazer os quartos.
4. Adicione os pedaços de queijo, polvilhe com cúrcuma, salgue e deixe fritar por 1 minuto.
5. Lave o coentro, tire as folhas e pique-as. Ponha o iogurte numa travessa funda. Despeje o conteúdo da frigideira no iogurte. Moa um pouco de pimenta-do-reino em cima do prato, salpique com coentro e sirva quente.

■ **Este prato é servido com puris (ver p. 37) no café-da-manhã, ou então numa refeição leve.**

Scanned by CamScanner

Gulab Jamon

Rendimento: 6 porções
PREPARO: 45 MINUTOS
DESCANSO: 3 HORAS E 30 MINUTOS
COZIMENTO: 30 MINUTOS

▶ 185 g de leite em pó ▶ 2 colheres (sopa) de ghee (ou óleo) ▶ 125 g de farinha de trigo ▶ 1 colher (chá) de fermento
▷ Para a calda: ▶ 450 ml de água ▶ 310 g de açúcar ▶ 1/2 colher (chá) de água-de-rosas ▶ óleo para fritar

1. Coloque o leite numa tigela. Corte o ghee em pedaços pequenos e acrescente-os ao leite. Misture com as pontas dos dedos.
2. Adicione a farinha e o fermento. Junte um pouco de água. Misture a massa até ficar firme.
3. Faça uma bola e deixe descansar por 3 horas à temperatura ambiente, envolvida num pano úmido.
4. Bata com força na bola de massa para parti-la. Trabalhe-a com firmeza numa superfície lisa e plana enfarinhada, até que ela se esfarele em pequenos pedaços, como migalhas de pão. Despeje um filete de água sobre as migalhas e faça bolinhas.
5. Aqueça o óleo de fritura.
6. Enquanto isso, prepare a calda. Ponha o açúcar numa panela. Adicione 450 ml de água. Ferva, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos. Despeje num prato fundo.
7. Mergulhe as bolinhas no óleo bem quente e doure-as por igual. Coloque-as em papel absorvente e deixe-as secar.
8. Coloque-as na calda, despeje a água-de-rosas por cima e deixe-as absorver a calda durante 30 minutos. Sirva.

Vattalapam

SRI LANKA
Rendimento: 6 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
COZIMENTO: 1 HORA E 15 MINUTOS

▶ 10 ovos ▶ 500 g de jaggery (açúcar de palmeira ou rapadura) ▶ 750 ml de leite de coco ▶ 1 pitada grande de canela em pó ▶ 1 pitada de grãos de cardamomo moídos ▶ noz-moscada ▶ óleo para untar a fôrma ▶ sal

1. Separe as claras das gemas. Bata-as em separado, e depois junto.
2. Quebre o bloco de açúcar e dissolva-o em água morna. Misture-o bem com os ovos, o leite de coco, a canela, o cardamomo e 1 pitada de sal. Rale um pouco de noz-moscada por cima.
3. Unte com óleo uma fôrma e despeje a mistura. Cubra com papel-alumínio e ponha para assar em banho-maria por 1 hora e 15 minutos. Sirva quente ou frio.

Pães

Naans

Rendimento: 12 naans
PREPARO: 10 MINUTOS
DESCANSO: 4 HORAS
COZIMENTO: DE 12 A 15 MINUTOS

▶ 300 g de farinha de trigo ▶ 1 colher (chá) de fermento ▶ 1 colher (chá) de açúcar ▶ 1 ovo ▶ 1 colher (sopa) de ghee (ou óleo) ▶ 150 ml de iogurte ▶ 60 g de manteiga ▶ sal

1. Misture, numa tigela, a farinha, o fermento, o açúcar e uma pitada grande de sal.
2. Quebre o ovo numa tigela e bata-o. Coloque a farinha misturada numa superfície lisa e plana, abra um buraco no meio e despeje nele o ovo batido, o ghee e o iogurte. Trabalhe até obter uma massa.
3. Devolva a massa à tigela. Cubra com um pano e deixe crescer durante 4 horas num lugar quente. A massa deve dobrar de volume.
4. Trabalhe de novo por mais 5 minutos e divida em 12 partes iguais.
5. Pré-aqueça o forno.
6. Abra os pedaços de massa com o pau de macarrão em rodelas de 12 a 15 cm de diâmetro.
7. Unte levemente uma frigideira de fundo grosso e aqueça-a bem. Toste os naans só de um lado por cerca de 2 minutos. Tire da frigideira e ponha numa assadeira com o lado não-tostado para cima. Unte com manteiga e ponha no forno. Deixe assar até ficarem bem dourados. Tire-os do forno e envolva-os num pano seco até servir.

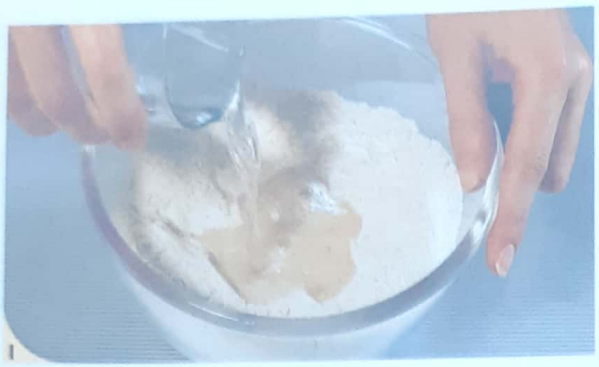
■ **O naan é um pão tradicional do Norte da Índia. Em geral, é cozido nas paredes do tandoor. Os pães se descolam ao ficar prontos. Assim, são dourados de um lado e secos do outro.**

Scanned by CamScanner

GULAB JAMON

Gulab é o nome indiano da água-de-rosas que aromatiza essas receitas. A massa pode também ser levemente aromatizada com cardamomo. A técnica para fazer essa massa é bastante difícil de dominar, mas o resultado vale a pena.

Scanned by CamScanner


1

2

3

4

5

Chapatis

Rendimento: 12 chapatis

PREPARO: 15 MINUTOS

DESCANSO: 30 MINUTOS

COZIMENTO: 10 MINUTOS

- 300 g de farinha integral
- 2 colheres (sopa) de ghee (ou manteiga derretida)
- sal (opcional)

1 Coloque a farinha (e, se quiser, uma pitada de sal) numa tigela. Vá acrescentando aos poucos 150 ml de água, misturando bem a massa até que ela fique firme.

2 Ponha a massa sobre uma superfície lisa e plana. Trabalhe-a com as mãos por cerca de 10 minutos, até que ela esteja bem lisa e macia. Faça uma bola, ponha de volta na tigela e cubra com um pano úmido. Deixe descansar por 30 minutos.

3 Retome a massa e divida-a em 12 porções do tamanho de uma bola de pingue-pongue. Arredonde as porções de massa, passe na farinha e deixe-as planas com as mãos, formando rodelas de 15 cm de diâmetro.

4 Ponha no fogo uma tawa (chapa de ferro ligeiramente côncava), ou uma frigideira de fundo grosso, e aqueça-a bastante. Ponha uma rodela e deixe-a tostar até aparecerem algumas manchinhas escuras. Vire com uma espátula e toste do outro lado, apertando as bordas da massa com um pano limpo, para que o pão infle e fique bem crocante.

5 Pincele cada chapati com um pouco de ghee (ou manteiga derretida). Mantenha os chapatis quentes dentro de um pano, até que estejam todos prontos. Sirva em seguida.

Os chapatis são a variedade de pão mais difundida na Índia. Há uma outra maneira de preparar, que consiste em dourar de leve o chapati na frigideira, dos dois lados, e depois terminar de tostá-lo diretamente sobre o fogo, usando uma pinça, até que as manchas escuras apareçam. Em geral, as mulheres indianas usam uma grande tigela de madeira para trabalhar, abrir e deixar descansar a massa, e depois viram essa tigela de cabeça para baixo e, sobre o fundo arredondado, estendem as rodelas para formar os chapatis. Tradicionalmente, os indianos comem com as mãos. Usam então um pedaço de chapati como colher para pegar a comida (curry, arroz, dal) e levá-la à boca.

Scanned by CamScanner

Puris

Rendimento: 10 puris
PREPARO: 15 MINUTOS
DESCANSO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 2 MINUTOS (POR PURI)

▶ 225 g de farinha de trigo integral ▶ ghee (ou óleo) ▶ óleo para fritura

1. Coloque a farinha e 1 colher (sopa) de ghee numa tigela e misture. Vá acrescentando aos poucos 150 ml de água morna e trabalhe por bastante tempo para obter uma massa bem firme. Cubra com um pano e deixe descansar por 30 minutos.
2. Unte levemente com óleo o pau de macarrão e uma superfície plana e lisa.
3. Aqueça um pouco de óleo numa frigideira alta.
4. Divida a massa em 10 porções, abra-as com o rolo na superfície plana, unte-as com ghee e depois deixe-as planas, em forma de rodelas de 10 cm de diâmetro.
5. Mergulhe os puris um a um no óleo quente com uma escumadeira. Quando o puri subir à superfície, conte 30 segundos, vire-o e aperte um pouco para mantê-lo por um instante sob o óleo.
6. Tire-os com a escumadeira e deixe secar em papel absorvente. Sirva assim que forem ficando prontos ou reserve-os no calor, mas por pouco tempo, pois eles têm tendência a murchar rapidamente.

Bebidas

Lassi salgado

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 10 MINUTOS
COZIMENTO: 4 MINUTOS

▶ 750 g de iogurte ▶ 1 colher (café) de cominho em grãos ▶ 1 limão ▶ sal

1. Numa frigideira de ferro de fundo grosso, torre os grãos de cominho por 3 ou 4 minutos, mexendo com uma colher de pau. Tire do fogo e deixe esfriar.
2. Triture o cominho bem fino num pilão de pedra.
3. Ponha o iogurte numa jarra. Dilua-o aos poucos com 300 ml de água fria, mexendo com um batedor. Bata por bastante tempo, até que o leite esteja bem aerado e espumante.
4. Numa tigela, coloque 3/4 do cominho, o iogurte batido e uma pitada de sal. Adicione o limão espremido e misture cuidadosamente.
5. Despeje o lassi em 4 copos grandes e polvilhe com o resto do cominho.

■ **O lassi salgado acompanha as refeições. Na Índia, bebe-se sobretudo após a refeição, para acalmar a queimação do palato provocada pelas especiarias. Produz uma agradável sensação de saciedade.**

Lassi doce

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
COZIMENTO: 3 MINUTOS

▶ 750 g de iogurte ▶ 1 colher (café) de cardamomo em grãos ▶ 120 g de açúcar demerara ▶ 1/2 colher (café) de água-de-rosas

1. Leve 500 ml de água para gelar. Torre a seco os grãos de cardamomo por 3 minutos, mexendo sempre. Deixe esfriar e triture.
2. Despeje o iogurte numa tigela. Acrescente o açúcar e misture até dissolvê-lo. Dilua aos poucos com água gelada, mexendo bem. Bata até que o lassi esteja bem aerado e espumante.
3. Perfume o lassi com água-de-rosas e pó de cardamomo. Misture bem e despeje em 4 copos de refresco grandes. Sirva gelado.

■ **Para preparar os lassis mais rapidamente, bata todos os ingredientes no liquidificador.**

Doodh

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
COZIMENTO: 10 MINUTOS

▶ 1 l de leite ▶ 130 g de pistache ▶ 20 filetes de açafrão ▶ 4 cravos ▶ 1 colher (café) de canela em pó ▶ 3 colheres (sopa) de mel

1. Descasque os pistaches. Triture-os num pilão.
2. Despeje o leite numa panela. Salpique com o açafrão, ponha os cravos e polvilhe com canela. Deixe ferver, mexendo sempre. Tire do fogo e deixe em infusão.
3. Enquanto isso, ponha o mel no fundo de uma jarra de vidro. Retire os cravos do leite, despeje-o sobre o mel e misture até que o mel esteja completamente dissolvido. Salpique com os pistaches e sirva.

Scanned by CamScanner

Sabores da China

A cozinha chinesa se caracteriza pela busca da harmonia entre sabores fundamentais: azedo, salgado, amargo e doce. Recorre, além disso, a diferentes maneiras de cozinhar (no vapor, na grelha, refogando ou fritando), bem como a modos muito variados de cortar os alimentos. A adição de numerosos condimentos e especiarias também é importante. Os produtos de base usados na cozinha chinesa geralmente são os mesmos da Europa. A originalidade dos pratos provém de sua preparação e, claro, da adição de produtos locais: brotos de bambu, brotos de feijão, lótus, acelgas e cogumelos variados, sem contar os mais peculiares: "ninhos de andorinha", barbatanas de tubarão, "ovos de cem anos", algas...

AS TRADIÇÕES

Uma refeição familiar deve contar com tantos pratos quantos forem os convidados. Todas as iguarias são dispostas no centro da mesa numa grande bandeja de cobre ou madeira laqueada. Cada um se serve com seus próprios hashis (pauzinhos), escolhendo o que lhe agrada entre a variedade de pratos. É de bom-tom oferecer ao vizinho o que já se provou e apreciou. Uma refeição digna desse nome deve alimentar "bem" e ser saudável: sempre incluir aves, porco e peixe, legumes e arroz (ou pão de trigo, no Norte da China, e panquecas, no centro do país), bem como um caldo leve para saciar a sede, já que, contrariamente ao que se pensa, os chineses não bebem chá na refeição. Nos dias de festa, o "vinho amarelo" e as bebidas alcoólicas não podem faltar. A cerveja tem tido um sucesso crescente, principalmente nas grandes cidades da costa.

Paralelamente aos rituais clássicos da refeição, é comum encontrar nas cidades uma versão chinesa do self-service, o huogo. Na hora do almoço, as pessoas se juntam na rua em torno de um enorme caldeirão de caldo e nele mergulham os alimentos (carnes, legumes) de sua preferência, oferecidos pelos pequenos restaurantes dos arredores.

Cardápio clássico

Abalones com molho de ostras

♦

Pato com abacaxi

♦

Maçãs carameladas

A VIDA COTIDIANA

O CAFÉ-DA-MANHÃ (zaofan). Consiste em uma sopa de arroz com legumes ou em dim sum, um sortimento de pequenos pratos bem variados: folhadinhos de carne ou de camarão, pãezinhos recheados, rolinhos primavera etc., que geralmente são servidos com chá aromático.

O ALMOÇO (wufan). Almoça-se cedo na China, por volta das 11 horas, mas as casas de chá ficam abertas o dia inteiro. O ritual dos pratos múltiplos torna aleatória a distinção entre o almoço e o jantar. A refeição obedece, no entanto, a uma ordem imutável: entradas (frias), pratos quentes, sopa, pratos principais, arroz ou macarrão, frutas ou, eventualmente, sobremesas.

O JANTAR (wanfan). Os chineses costumam jantar por volta das 8 horas, e organizam seu cardápio da mesma maneira que no almoço. Mas no Norte da China, quando se recebe convidados, costuma-se servir uma refeição especial, o fondue mongol, um prato ancestral composto de carnes fatiadas, legumes e macarrão, acompanhados de várias tigelinhas de condimentos,

▼ *Transporte da colheita de arroz.*

Scanned by CamScanner

▲ *Venda de raviólis cozidos no vapor.*

dispostas em círculo na frente de uma panela fumegante.

OS DIAS DE FESTA

FESTA DA PRIMAVERA (chun jie). O ano chinês segue o calendário lunar, e em geral as mudanças de estação são sempre festejadas. A primeira, a chegada da primavera, corresponde também ao Ano-Novo e cai, conforme o ano, no fim de janeiro ou no começo de fevereiro. É a oportunidade para degustar um jantar de réveillon (ensopado de pato, pernil ao molho, carpa cozida). Termina à meia-noite com um suntuoso bolo ritual de arroz cremoso, um tipo de pudim, decorado com frutas secas. Fogos de artifício são então lançados, para espantar os maus espíritos ao longo do novo ano.

FESTA DAS LANTERNAS (yuanxiao jie). No décimo quinto dia desse primeiro mês lunar, para concluir a festa anterior, vem a Festa das Lanternas, cuja apoteose é a célebre dança-do-dragão. Nesse dia o hábito é degustar bolinhos de farinha de arroz recheados (tang yuang), que simbolizam a união familiar.

FESTA DOS MORTOS (qingming jie). No início do terceiro mês lunar (nos primeiros dias de abril) ocorre a Festa dos Mortos, na qual a tradição é promover um piquenique composto exclusivamente de pratos frios, preparados na véspera, pois o fogo e a luz são proibidos nesse dia.

FESTA DO VERÃO (duanwu jie). Também chamada de Festa dos Barcos-Dragões, em memória do poeta Qu Yuan (340–278 a.C.) que, segundo a lenda, se afogou para protestar contra a corrupção. Essa cerimônia ocorre no quinto dia do quinto mês lunar (no início do mês de junho) e nela ocorrem competições de barcos, durante as quais os espectadores podem consumir zhongzi, pequenos bolos de arroz cremoso servidos em folhas de lótus.

FESTA DA LUA (zhongqiu jie). Essa festa, conhecida em certas regiões como Festa de Meados do Outono, é celebrada na metade do oitavo mês (fim do mês de setembro). Trata-se de prestar homenagem à lua cheia, de fazer bolos a ela dedicados: "bolos-de-lua", doces recheados com pasta vermelha de soja ou sementes de lótus.

Os Produtos

LÓTUS

Símbolo da criação na mitologia egípcia, da pureza na Índia, da paz para os budistas, lótus é um termo genérico que engloba várias espécies de plantas. O lótus comestível, do qual se trata aqui, tem um papel importante na culinária chinesa.

PÉTALAS E FOLHAS. Sua função é essencialmente decorativa. As pétalas das flores são dispostas na mesa para enfeitá-la. Também perfumam certos chás. Não se comem as folhas grandes, mas elas servem de envelope para o cozimento e, ao natural, para os bolos de arroz.

RAÍZES. São cortadas cruas em largas fatias de estrutura vazada. Seu sabor lembra um pouco o da alcachofra, e são servidas como sobremesa, cobertas com geléia. Cozidas, acompanham muitos pratos de porco refogado. A polpa das raízes novas é branca, tenra, saborosa e levemente doce. As raízes mais velhas são amarelas e geralmente fibrosas.

SEMENTES. Outrora, eram famosas por suas virtudes medicinais e fortificantes. Hoje são vendidas em lata (ao natural ou em calda) ou secas, e realçam agradavelmente o aroma dos pratos de legumes, das sopas ou dos recheios. Utilizam-se também as sementes para fazer aguardente de lótus.

SOJA

Essa leguminosa, originária do Nordeste da China, é muito rica em proteínas. Provavelmente por essa razão é a base da alimentação na China e em todo o Extremo Oriente, e se tornou a planta mais usada no mundo inteiro. Os chineses consomem a soja em grãos ou em derivados, como a farinha, o óleo ou o leite, que serve também para a fabricação de margarina, queijo, fermentado ou não (tofu), condimento etc.

FAVAS FRESCAS. As favas frescas são cozidas em água, como outras favas, e servidas em saladas. Podem ser encontradas frescas, em conserva ou congeladas.

Scanned by CamScanner

BROTOS. A soja pode germinar em qualquer estação, se for mantida num lugar quente e escuro. Os brotos comestíveis são obtidos a partir da variedade mungo (grãos verdes). Usados em saladas, servem também para rechear os rolinhos primavera. Podem ser ainda consumidos ao natural, ou refogados no óleo com um pouco de alho.

GRÃOS. Seu uso difere segundo a variedade. Os grãos verdes (mungo) moídos produzem uma farinha usada na fabricação de massas e macarrões fininhos, tipo cabelos-de-anjo. Os grãos pretos, menores, precisam ser cozidos em água salgada antes de ser consumidos, seja em salada, seja em purê. Os grãos amarelos são os mais usados: entram na fabricação de certos queijos coalhados (como o tofu, de gosto neutro), ou fermentados (o mepo tofu, de cor vermelha no Sul da China, e branco em outros lugares, e cujo gosto é mais pronunciado); os grãos dessa variedade servem também para a fabricação do leite de soja, rico e nutritivo. Ao natural, esses grãos podem ser grelhados e salgados para serem consumidos como tira-gosto.

PASTAS. Os diferentes grãos de soja entram no preparo das pastas de soja (missô), que são muito difundidas nas culinárias chinesa e asiática. A pasta de soja resulta da fermentação de grãos de soja e de trigo em água salgada, aos quais se podem acrescentar outros ingredientes. A fermentação pode levar de seis meses a dois anos, e a pasta se conserva indefinidamente na geladeira. As pastas de soja fermentada, variando de suaves a fortes, servem para realçar o sabor de uma carne, e podem ser usadas na mesa como condimento (ver, por exemplo, *O pato laqueado*, p. 54).

BROTOS DE BAMBU

São os brotos novos do bambu que se destinam ao consumo alimentar, e são vendidos frescos, secos ou em conserva. Frescos, são retirados de seu invólucro e cozidos em água fervente; secos, se apresentam em fatias longas que precisam ser postas de molho na água por várias horas antes de ser usados. Os chineses os utilizam como guarnição para diversos pratos de carne cozida (ensopados) ou refogada (porco, aves). Na Europa, geralmente são encontrados em conserva. É preciso lavá-los e escorrê-los antes de cozinhar.

COGUMELOS

COGUMELO PRETO. Da família das auriculárias, esse cogumelo [também chamado de orelha-de-árvore] cresce em anéis carnudos ao longo das árvores velhas. Um pouco insípido em estado natural, adquire aroma quando é desidratado, e então usado após ficar de molho em água morna por bastante tempo, retomando assim seu aspecto inicial e sua textura levemente crocante. O cogumelo preto serve de guarnição e decoração para muitos pratos de carne, mas pode também ser consumido puro, como entrada, levemente aferventado, com um molho picante.

SHIITAKE. O shiitake, que tem aparência similar à do cogumelo preto, é um cogumelo cultivado, obtido após um tratamento da casca de um certo tipo de carvalho. Seu chapéu é convexo, porém mais chato, às vezes caído, marrom ou avermelhado. As lamelas são brancas, e depois amarelam. Comercializado fresco ou seco, tem o mesmo uso que o cogumelo preto e é preparado da mesma maneira, mas seu preço é relativamente mais alto.

COGUMELO DE PALHA. Trata-se de uma variedade de cogumelo próxima dos volvaires, que outrora era colhido na palha de arroz úmida e hoje é cultivado em estufa. Do tamanho de um ovo de codorna, é vendido em conserva — jamais seco — e seu sabor muito delicado combina admiravelmente com todo tipo de sopa e carne refogada.

ENOKITAKE. Esse curioso cogumelo, cuja pequena "cabeça" avermelhada encima um longo pé, cresce em tufos sobre o toco de uma árvore, o enoki, e seu perfume sutil é bastante adequado às sopas leves e aos guisados.

COUVES

PAK-CHOI. Chamado mais comumente de repolho-branco-chinês ou acelga, esse grande repolho verde-claro de talo grosso e branco deve ser cortado em tiras. Refogado ou estufado em fogo brando, acompanha pratos de carne cozida ou entra na composição de sopas de legumes. É possível também servir o miolo dos repolhos pak-choi ainda verdes simplesmente aferventados, com um molho cremoso ou de ostras.

REPOLHO-DE-XANGAI. Também chamado de acelga-japonesa devido à sua forma, esse repolho é cultivado na província de Xangai. Não é afetado pela neve nem pela geada. Distingue-se do pak-choi por suas folhas menores e arredondadas, de um verde intenso com estrias brancas, mas é preparado da mesma maneira.

PE-TSAI. De aspecto similar à alface, denso e com longas folhas recortadas, o pe-tsai, ou couve-salsão, é preparado cozido ou mergulhado em água fervente, com um molho agridoce. Mas pode ser usado em saladas, e é comum

Scanned by CamScanner

▲ *Restaurante tradicional em Kachgar, no Noroeste da China.*

encontrá-lo em conserva de vinagre (como um picles) com pimentas, sal e uma pitada de açúcar.

CHOI SUM. É uma couve alongada, verde-clara, com minúsculas flores amarelo-claras na extremidade de cada haste interna. Embora suas folhas sejam comestíveis, apreciam-se sobretudo suas hastes, por seu sabor levemente amargo; cozidas no vapor ou mergulhadas em água fervente, são servidas com molho de ostras.

GAAI CHOI. Muito parecida com a alface por sua forma cheia e arredondada, essa couve amarga é perfeitamente adequada às preparações em salmoura ou picantes, servidas como tempero.

KAILAN (COUVE TRONCHUDA). É encontrado sobretudo no Sul da China. Não é de fato um repolho, mas se cozinha da mesma maneira: suas folhas são sempre cozidas, de preferência refogadas, como acompanhamento de carnes.

FRUTAS

LICHIA. Cresce em cachos na árvore de mesma denominação e também é conhecida pelo simpático nome de cereja-da-china. É encontrada hoje em dia em outras regiões tropicais, como as Antilhas, Madagascar e no Brasil. A lichia possui uma casca muito grossa e rugosa, rosa-escura quando está madura na árvore e mais amarronzada depois de colhida. Sua polpa quase translúcida, suculenta e muito doce contém um pequeno caroço marrom. Na China, a lichia é misturada freqüentemente a certos pratos de carne ou de peixe. É encontrada também nas saladas de frutas, fresca ou em conserva.

KUMQUAT (laranjinha-kinkan). Esse cítrico anão tem a aparência e o gosto da laranja, mas é comido com a casca, o que dá a seu sabor levemente ácido um suave amargor, seja fresco, seja em conserva. Adapta-se muito bem às geléias e aos sorbets, realça o sabor de certos chutneys ou picles avinagrados e se incorpora perfeitamente aos recheios de aves. É originário do Sudeste da China, e seu nome deriva de kam quat, "laranja de ouro", em cantonês. Há duas variedades de kumquat: o narumi, redondo, muito doce, e o nagumi, de forma oval e sabor um pouco mais ácido.

NASHI. Também chamada de pêra-chinesa, essa fruta, arredondada e amarela, é cultivada no Japão e na Coréia do Sul, entre outros lugares. Muito suculenta mas com gosto levemente adstringente, é consumida crua, ou cozida e coberta com calda.

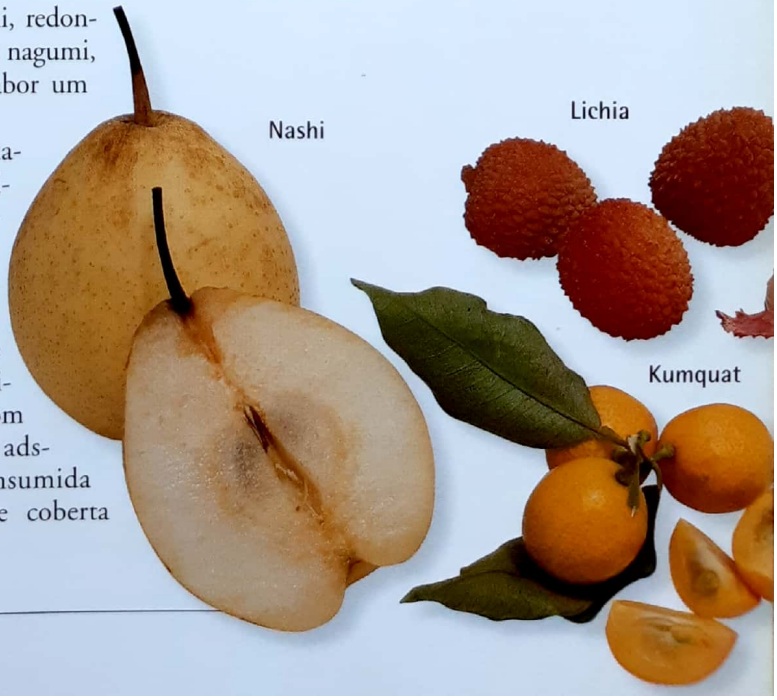
VINHOS E AGUARDENTES

O vinho propriamente dito (de uva) começa a aparecer na China mas, de modo geral, limita-se a alguns crus mais para o "doce" do tipo porto, no caso dos vinhos tintos; e xerez, no caso dos brancos.

CHAO-XING. É também chamado de vinho amarelo. Seria mais correto falar em licor, pois não há uva nesse "vinho", mas um arroz muito rico em amido, levedo e água (uma água específica que, segundo a tradição, deve ser tirada do lago da região do Zhejiang, onde é feita a fermentação dessa bebida). O vinho amarelo, que apresenta graduação alcoólica entre 14% e 19% vol., deve envelhecer no mínimo dez anos e adquirir uma tonalidade âmbar, antes de ser consumido. Seu gosto é próximo do xerez seco. Bebe-se em todas as ocasiões festivas; usa-se também para a elaboração de uma grande variedade de pratos. Cabe mencionar um outro vinho amarelo, o cheng gang, originário de Fujian.

MEI KUEI LU. Trata-se de uma aguardente branca (cerca de 50% vol.) de sorgo aromatizado com rosa, que é bebida nos banquetes, entre um prato e outro.

MAO TAI JIU. Mais uma aguardente famosa, muito forte (mais de 55% vol.), cuja destilação, à base de grãos de sorgo e de trigo misturados a uma aguardente mais comum (o kaoliang), é exclusividade de uma cidade – Mao Tai – situada na província de Cantão.



Scanned by CamScanner

Entradas

Sopa de lúcio

Rendimento: 4 porções
TEMPO DE MOLHO: 30 MINUTOS
PREPARO: 25 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS

▶ 300 g de lúcio ▶ 4 cogumelos secos ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre fresco ▶ 3 tomates ▶ 1 l de caldo de galinha ▶ maisena ▶ 3 colheres (sopa) de vinho branco seco ▶ 1 colher (chá) de óleo de gergelim ▶ sal, pimenta

1. Deixe os cogumelos de molho em água morna por 30 minutos.
2. Corte o peixe em pedaços. Coloque-os numa panela de água e cozinhe em fogo médio por 5 minutos após a fervura.
3. Escorra. Tire a pele e as espinhas. Ponha o peixe no liquidificador e bata até obter uma pasta.
4. Descasque e rale o gengibre. Mergulhe os tomates por 1 minuto na água fervente, tire a pele e corte-os em pedaços. Escorra os cogumelos, tire os pés e corte em fatias finas as cabeças.
5. Numa panela, ponha para ferver o caldo de galinha. Acrescente a pasta de peixe, o gengibre, os cogumelos e os tomates. Ponha sal e pimenta. Misture e deixe cozinhar por 5 minutos. Dissolva a maisena no vinho branco e despeje na panela.
6. Abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 3 minutos, mexendo para que a sopa engrosse um pouco. Adicione o óleo de gergelim, mexa e sirva numa sopeira.

Sopa de mexilhões com tofu

Rendimento: 4 porções
TEMPO DE MOLHO: 30 MINUTOS
PREPARO: 40 MINUTOS
COZIMENTO: 15 MINUTOS

▶ 6 cogumelos secos ▶ 1 1/2 kg de mexilhões ▶ 50 g de gengibre fresco ▶ 150 g de tofu ▶ 3 dentes de alho ▶ 3 cebolas ▶ 1 l de caldo de legumes ▶ 4 colheres (sopa) de chao-xing (ou xerez) ▶ 1 colher (chá) de maisena ▶ algumas gotas de óleo de gergelim ▶ 1 pitada de glutamato ▶ sal, pimenta

1. Deixe os cogumelos de molho em água morna por 30 minutos.
2. Raspe a casca dos mexilhões e lave-os cuidadosamente várias vezes. Jogue fora os que já estiverem abertos.
3. Descasque o gengibre e corte-o em 4 pedaços. Ponha 1,5 l de água para ferver. Coloque o gengibre e em seguida os mexilhões. Deixe aferventar por 2 minutos. Escorra os mexilhões e jogue fora os que ficaram fechados.
4. Retire de cada mexilhão o lado vazio da concha e arrume os lados cheios numa frigideira funda.
5. Escorra os cogumelos e corte-os em tiras. Corte o tofu em cubinhos. Pique o alho e corte as cebolas em fatias finas. Ponha todos esses ingredientes na frigideira funda, junto com os mexilhões, reservando metade das cebolas fatiadas.
6. Adicione o caldo de legumes e o chao-xing. Tempere com sal e pimenta e polvilhe com o glutamato. Deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos.
7. Dissolva a maisena num pouco de água fria. Despeje-a no caldo. Deixe ferver. Acrescente o óleo de gergelim e mexa.
8. Despeje numa sopeira, salpique com o resto das cebolas e sirva.

Sopa de talharim

Rendimento: 4 porções
TEMPO DE MOLHO: 30 MINUTOS
PREPARO: 25 MINUTOS
COZIMENTO: 10 MINUTOS

▶ 100 g de macarrão de arroz ▶ 6 cogumelos secos ▶ 2 cebolas ▶ 1 dente de alho ▶ 50 g de peito de frango cozido ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre fresco ▶ 800 ml de caldo de galinha ▶ 1 colher (sopa) de óleo ▶ 1 pitada de glutamato (opcional) ▶ sal

1. Deixe os cogumelos de molho em água morna por 30 minutos. Escorra-os, tire os pés e corte em fatias finas as cabeças.
2. Ponha o talharim de molho na água quente por 7 minutos. Escorra.
3. Descasque e pique as cebolas e o alho. Pique o frango. Descasque e rale o gengibre.
4. Numa panela, ponha os cogumelos, 2/3 do gengibre, as cebolas e o caldo de galinha. Polvilhe com o glutamato, se for o caso. Deixe ferver e cozinhe por 5 minutos.
5. Aqueça o óleo numa frigideira. Refogue o alho e o resto do gengibre e ponha sal.
6. Tire a sopa do fogo. Acrescente o alho e o gengibre refogados, o macarrão e o frango. Deixe descansar por 5 minutos, e então reaqueça e sirva em seguida.

Scanned by CamScanner

Sopa de lombo com pepino

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
COZIMENTO: 45 MINUTOS

▶ 200 g de lombo de porco ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre fresco ▶ 1 l de caldo de galinha ▶ 1 pepino pequeno ▶ 2 tomates médios ▶ algumas gotas de óleo de gergelim ▶ 1 pitada de glutamato (opcional) ▶ sal, pimenta

1. Corte o lombo em fatias finas.
2. Descasque o pedaço de gengibre e corte em pedaços pequenos ou rale.
3. Despeje o caldo de galinha numa panela. Ponha para ferver e acrescente a carne, o gengibre e, se quiser, o glutamato. Deixe cozinhar em fogo brando por 40 minutos depois que voltar a ferver.
4. Descasque o pepino e corte em palitos. Mergulhe os tomates por 1 minuto em água fervente, descasque, corte em 8 pedaços e tire as sementes.
5. Coloque os tomates e o pepino na panela. Acrescente sal e pimenta e misture.
6. Deixe ferver de novo e cozinhe por 1 ou 2 minutos. Experimente e acerte o tempero, se necessário. Adicione o óleo de gergelim, misture novamente e sirva.

Sopa de frango e repolho

Rendimento: 6 porções
PREPARO: 25 MINUTOS
COZIMENTO:
1 HORA E 50 MINUTOS

▶ 1 galeto limpo ou frango-de-leite ▶ 1 acelga pequena ▶ 3 cebolas ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre fresco ▶ 2 colheres (café) de shoyu ▶ 4 colheres (sopa) de chao-xing (ou xerez) ▶ 1 pitada de glutamato ▶ sal

1. Numa panela grande, coloque o frango e cubra-o com água. Deixe ferver e retire a espuma com uma escumadeira.
2. Lave e corte a acelga em 10 pedaços. Retire a parte dura e os talos. Descasque as cebolas e corte-as em fatias finas. Descasque o pedaço de gengibre e corte-o em 4 fatias finas. Junte todos esse ingredientes na panela e salgue levemente. Deixe cozinhar em fogo médio por cerca de 1 hora e meia.
3. Tempere com shoyu, chao-xing (ou xerez) e glutamato. Mexa.
4. Tire o frango da panela e deixe-o esfriar. Corte-o em pedaços bem pequenos, que possam ser pegos com hashis (os pauzinhos). Devolva os pedacinhos de frango à sopa, mexa e deixe cozinhar por 5 minutos para esquentá-los. Despeje numa sopeira ou em tigelas individuais e sirva.

Abalones com molho de ostras (orelhas-do-mar)

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO: 15 MINUTOS
Bebida sugerida: moscatel (vinho branco seco)

▶ 500 g de abalones (orelhas-do-mar) frescos ▶ 2 folhas de cebolinha ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre fresco ▶ 1 pé de alface ▶ 1 fatia de presunto defumado ▶ 2 colheres (sopa) de óleo ▶ 200 ml de caldo de galinha ▶ 1 colher (sopa) de açúcar ▶ 3 colheres (sopa) de molho de ostras ▶ 1 colher (sopa) de chao-xing (ou xerez) ▶ 1 colher (chá) de maisena ▶ sal, pimenta branca

1. Lave os abalones, escorra e corte em tiras. Lave e pique a cebolinha. Descasque e rale o gengibre. Lave as folhas de alface. Corte o presunto em fatias finas.
2. Numa frigideira ou wok, esquente o óleo e refogue o gengibre e a cebolinha, mexendo sempre.
3. Junte o caldo de galinha e o açúcar. Ferva e deixe cozinhar por 5 minutos.
4. Acrescente a alface e deixe cozinhar por mais 3 minutos. Despeje o conteúdo da frigideira numa travessa previamente aquecida e reserve num lugar quente.
5. Fora do fogo, despeje na frigideira o molho de ostras e o chao-xing (ou xerez). Dissolva a maisena em um pouco de água fria e despeje na frigideira. Volte a colocar a frigideira no fogo e deixe cozinhar em fogo médio, mexendo sempre, até engrossar.
6. Coloque os abalones (orelhas-do-mar) na frigideira e esquente-os rapidamente. Acrescente sal e pimenta e salpique com o presunto. Disponha-os sobre a alface e cubra com um pouco de molho, servindo o restante numa molheira.

Os abalones são grandes moluscos originários das costas rochosas do Pacífico. Sua carne é parecida com a do ormeau. O molho de ostras tradicional é preparado a partir de fragmentos de ostras secas e fermentadas. É vendido em garrafas que, depois de abertas, devem ser conservadas na geladeira, pois o molho tende a embolorar. Encontra-se também um molho de ostras mais grosso, com perfume delicado, preparado com ostras cozidas em shoyu e salmoura, que se conserva indefinidamente à temperatura ambiente.

Scanned by CamScanner

Sopa agridoce

Rendimento: 4 porções
TEMPO DE MOLHO: 30 MINUTOS
PREPARO: 15 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS

▶ 8 cogumelos secos ▶ 200 g de filé mignon cozido ▶ 50 g de lombo de porco cozido ▶ 100 g de broto de bambu ▶ 4 nabos pequenos ▶ 2 cebolas ▶ 1 l de caldo de galinha ▶ 1 pimenta chili (vermelha dedo-de-moça) ▶ 1 pimenta verde dedo-de-moça ▶ 2 colheres (sopa) de vinagre branco ▶ 3 colheres (sopa) de açúcar ▶ 1 colher (chá) de maisena ▶ sal

1. Deixe os cogumelos de molho na água morna por 30 minutos.
2. Corte o filé mignon e o lombo em pequenos cubinhos. Lave e escorra os brotos de bambu e corte-os em cubinhos. Escorra os cogumelos, tire os pés e corte em fatias finas as cabeças. Descasque os nabos, lave e corte em tirinhas. Descasque e pique as cebolas.
3. Numa panela, ferva o caldo de galinha. Junte o filé mignon, o lombo, os nabos, os brotos de bambu, as pimentas inteiras, as cebolas, o vinagre e o açúcar. Salgue e mexa.
4. Abaixe o fogo. Dissolva a maisena num pouco de água fria e adicione à sopa, mexendo. Deixe cozinhar por 15 minutos em fogo médio.
5. Retire as pimentas com uma escumadeira e despeje a sopa numa sopeira. Sirva.

■ Ofereça junto a pasta de pimentas, que cada um poderá adicionar a gosto.

Sopa de ninhos de andorinha

Rendimento: 4 porções
TEMPO DE MOLHO: 24 HORAS
PREPARO: 45 MINUTOS
COZIMENTO: ENTRE 35 E 40 MINUTOS

▶ 1 saco de ninhos de andorinha ▶ 4 ou 5 cogumelos pretos secos ▶ 1 peito de frango cozido sem osso ▶ 1,2 l de caldo de galinha ▶ 1 colher (sopa) de maisena ▶ 1 colher (sopa) de chao-xing (ou xerez) ▶ sal

1. Deixe de molho os ninhos de andorinha na água fria por 12 horas. Escorra e elimine as penas que sobrarem. Mergulhe-os numa panela com água fervente e deixe cozinhar por 15 minutos. Lave-os na água fria e deixe outra vez de molho por 12 horas. Escorra de novo.
2. Deixe os cogumelos de molho em água morna por 20 minutos. Escorra, tire os pés e corte em fatias finas as cabeças.
3. Retire a pele do peito de frango e corte-o em tiras.
4. Ferva o caldo de galinha. Junte os cogumelos e o frango e deixe cozinhar por 5 minutos.
5. Dissolva a maisena num pouco de água e despeje na panela. Junte os ninhos de andorinha à sopa. Acrescente chao-xing e sal. Deixe ferver por 25 minutos em fogo médio, para que a sopa engrosse. Mexa de vez em quando.
6. Despeje em tigelas individuais e sirva.

■ Cerca de 2 minutos antes do fim do cozimento, podem-se acrescentar 2 claras de ovo levemente batidas, despejando-as através de uma peneira e mexendo durante toda essa operação. Os ninhos de andorinha aqui utilizados são feitos de fragmentos secos dos ninhos que a salangane, andorinha da costa do mar da China, fabrica com sua saliva depois de ter comido algas.

Sopa de espinafre

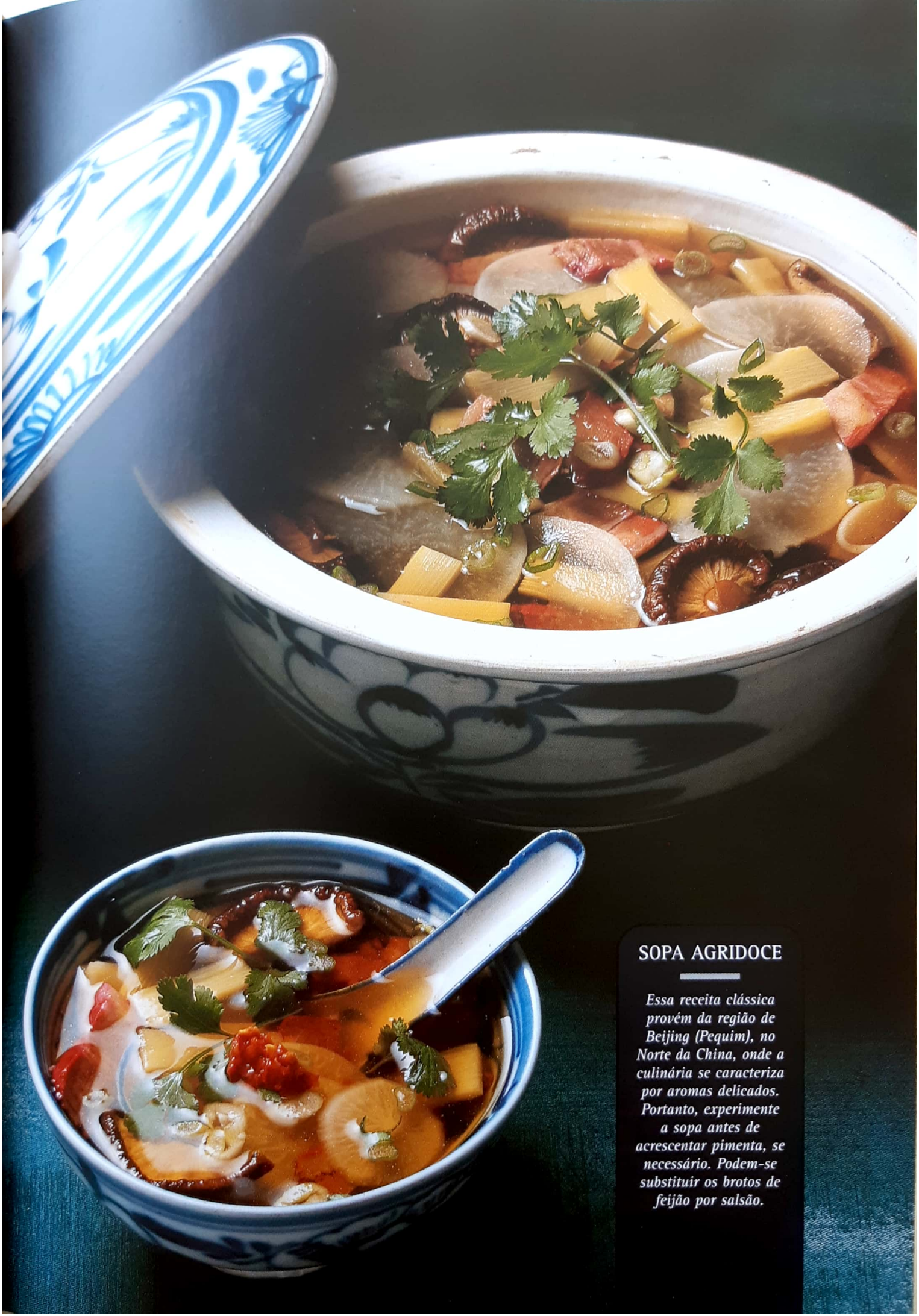
Rendimento: 4 porções
TEMPO DE MOLHO: 30 MINUTOS
PREPARO: 15 MINUTOS
COZIMENTO: 15 MINUTOS

▶ 400 g de espinafre ▶ 4 cogumelos secos ▶ 100 g de presunto cozido ▶ 2 colheres (sopa) de maisena ▶ 1 l de caldo de galinha ▶ 1 colher (sopa) de shoyu ▶ sal, pimenta

1. Deixe os cogumelos de molho em água morna por 30 minutos.
2. Lave o espinafre e tire os talos. Escorra os cogumelos, reservando 50 ml da água do molho. Tire os pés e as partes estragadas e corte as cabeças em fatias finas. Corte o presunto em tiras.
3. Dissolva a maisena na água do molho dos cogumelos.
4. Numa panela, ferva o caldo de galinha. Adicione os cogumelos, o espinafre, o presunto, o shoyu e a maisena. Tempere com sal e pimenta e misture bem.
5. Abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos em fogo médio. Despeje numa sopeira e sirva em seguida.

■ Numerosas variedades de espinafre crescem na China, tendo gosto bastante parecido com o do espinafre comum. As variedades mais conhecidas são o amaranth, o kangkong e o espinafre-de-água.

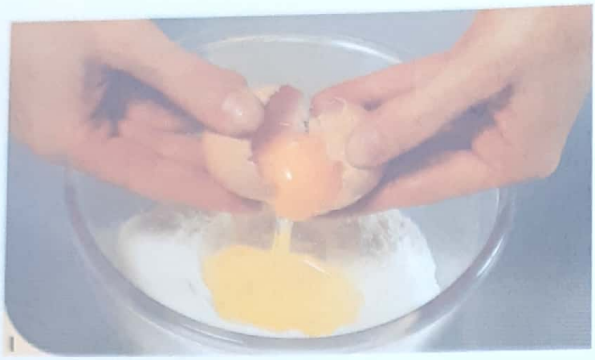
Scanned by CamScanner



SOPA AGRIDOCE

Essa receita clássica provém da região de Beijing (Pequim), no Norte da China, onde a culinária se caracteriza por aromas delicados. Portanto, experimente a sopa antes de acrescentar pimenta, se necessário. Podem-se substituir os brotos de feijão por salsão.

Scanned by CamScanner


1

2

3

4

5

Ravióli chinês

Rendimento: 4 porções
DESCANSO: 1 HORA
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO: 5 MINUTOS

▷ Para a massa: ▶ 200 g de farinha de trigo ▶ 2 ovos inteiros ▶ 1 clara de ovo ▶ sal
▷ Para o recheio: ▶ 120 g de presunto gordo ▶ 2 chalotas (ou pequenas cebolas roxas) ▶ 300 g de camarão pequeno ▶ 3 castanhas-d'água em conserva (ou 2 brotos de bambu em conserva) ▶ 1 pitada de açúcar ▶ sal, pimenta
▷ Para o caldo: ▶ 800 ml de caldo de galinha ▶ 1 maço de coentro fresco

1 Prepare a massa. Coloque a farinha numa tigela. Acrescente os 2 ovos e uma pitada de sal. Misture e trabalhe bastante a massa. Forme uma bola, coloque-a na tigela e deixe descansar na geladeira por 1 hora.

2 Prepare o recheio. Corte o presunto em cubos bem pequenos. Descasque as chalotas e corte-as em fatias finas. Mergulhe os camarões numa panela com água salgada fervente. Após o reinício da fervura deixe cozinhar por mais 5 minutos. Escorra os camarões e deixe-os esfriar. Descasque-os. Esmigalhe as castanhas-d'água ou corte o bambu em fatias finas. Num processador de alimentos, coloque o presunto, as castanhas ou os brotos de bambu, os camarões, as chalotas e o açúcar. Acrescente sal e pimenta. Bata.

3 Numa superfície plana e lisa enfarinhada, abra a massa com o pau de macarrão. Recorte na massa pequenos quadrados de 7 cm de lado.

4 No centro de cada quadrado, coloque um pouco de recheio. Bata levemente a clara de ovo e pincele dois lados do quadrado, formando um ângulo reto. Dobre-o sobre ele mesmo para formar um triângulo. Aperte levemente as bordas para fazê-las aderir uma na outra. Coloque água salgada para ferver numa panela. Mergulhe os raviólis na água fervente e deixe-os cozinhar até subirem à superfície. Retire-os com uma escumadeira. Esquente o caldo de galinha sem deixar ferver. Coloque os raviólis no caldo e deixe-os cozinhar por 1 ou 2 minutos para que esquentem.

5 Lave, escorra e pique o coentro. Retire os raviólis do caldo com uma escumadeira e coloque-os em 4 tigelinhas individuais. Regue-os com o caldo e salpique com o coentro. Sirva bem quente.

Scanned by CamScanner

Camarão agridoce

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS
Bebida sugerida: tavel (vinho rosé)

▶ 450 g de camarão fresco ▶ 1 maço pequeno de cheiro-verde ▶ farinha de trigo ▶ 1 clara de ovo ▶ 4 colheres (sopa) de óleo
▷ Para o molho: ▶ 2 cebolas ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre fresco ▶ 25 g de banha ▶ 2 colheres (sopa) de shoyu ▶ 1 colher (sopa) de vinagre de arroz (ou vinagre de vinho branco) ▶ 1 colher (chá) de açúcar ▶ 100 ml de caldo de galinha ▶ 2 colheres (sopa) de chao-xing (ou xerez) ▶ 1 colher (café) de maisena ▶ sal

1. Ferva 2 l de água salgada com o cheiro-verde. Lave os camarões e coloque-os na água fervente. Deixe cozinhar por 4 ou 5 minutos. Escorra e deixe esfriar.
2. Ponha um pouco de farinha num pires. Num prato fundo, bata a clara de ovo. Limpe os camarões e salgue-os. Passe-os sucessivamente na farinha e em seguida na clara de ovo.
3. Numa frigideira funda, aqueça o óleo. Quando estiver bem quente, tire a frigideira do fogo por 30 segundos. Ponha nela os camarões e vire-os para que se embebam de óleo.
4. Ponha a frigideira de novo no fogo e refogue os camarões por 3 minutos, virando-os na metade do tempo. Tire-os e seque-os em papel absorvente.
5. Prepare o molho. Descasque as cebolas e corte em fatias finas. Descasque e rale o gengibre.
6. Numa frigideira, ponha a banha para derreter. Junte as cebolas e o gengibre. Refogue por 2 minutos, mexendo sempre. Adicione o shoyu, o vinagre, o açúcar, o caldo de galinha, o chao-xing (ou xerez) e a maisena previamente dissolvida num pouco de água fria. Misture bem.
7. Ponha os camarões no molho por 2 minutos para reaquecê-los. Retire-os com uma escumadeira, disponha-os numa travessa, cubra-os de molho e sirva em seguida.

Rolinhos imperiais chineses (rolinho primavera)

Rendimento: 4 porções
DESCANSO: 30 MINUTOS
TEMPO DE MOLHO: 30 MINUTOS
PREPARO: 40 MINUTOS
COZIMENTO: 10 MINUTOS

▶ 4 cogumelos secos ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre fresco ▶ 1 cenoura ▶ 2 cebolas ▶ 80 g de camarão-rosa cozido ▶ 300 g de lombo de porco magro cozido ▶ 100 g de broto de feijão ▶ 2 colheres (sopa) de shoyu ▶ 1 ovo ▶ pimenta ▶ óleo para fritura
▷ Para a massa: ▶ 100 g de farinha de trigo ▶ 30 g de toucinho ▶ sal

1. Prepare a massa. Ponha a farinha numa tigela, salgue, despeje devagar 250 ml de água e misture até obter uma massa homogênea. Deixe descansar por 30 minutos.
2. Deixe os cogumelos de molho em água morna por 30 minutos.
3. Descasque e rale o gengibre. Raspe, lave e rale a cenoura num ralador de buracos grandes. Descasque as cebolas. Limpe os camarões. Pique junto o lombo, as cebolas e os camarões.
4. Escalde o broto de feijão em água fervente por 3 minutos. Escorra e pique um pouco. Escorra os cogumelos, tire os pés e as hastes duras e corte em fatias finas as cabeças.
5. Numa tigela, misture todos os ingredientes precedentes (do recheio). Adicione o shoyu, o ovo e a pimenta. Misture bem.
6. Unte uma frigideira rasa e chata com o toucinho. Ponha no fogo e despeje uma pequena quantidade de massa para formar uma panqueca fina. Se for necessário, use um pincel para espalhar bem a massa. Deixe-a cozinhar até ficar consistente. Se aparecerem buracos, cubra-os de massa com um pincel. Reserve as panquecas numa travessa.
7. Num canto de cada panqueca, a 2 cm da borda, ponha uma tira de recheio. Dobre as duas bordas laterais e enrole completamente a massa. Faça aderir a extremidade com água. Repita com todas as panquecas. Deixe descansar na geladeira por 10 minutos.
8. Aqueça o óleo de fritura e coloque os rolinhos no óleo quente. Tire-os com uma escumadeira quando estiverem bem dourados. Seque-os em papel absorvente. Sirva bem quente.

Tradicionalmente, os rolinhos imperiais são preparados com crepes frescos. Eles podem ser comprados prontos na China, e, no Brasil, a massa é vendida pronta em lojas de produtos orientais.

Scanned by CamScanner

Salada de Xangai

Rendimento: 4 porções
TEMPO DE MOLHO: 30 MINUTOS
PREPARO: 45 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS
Bebida sugerida: cerveja

- 4 cogumelos pretos
- 1 caranguejo
- 200 g de camarão grande
- 50 g de broto de bambu em conserva
- 1 cebola
- 1 miolo de alface
- 3 colheres (sopa) de shoyu
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 3 colheres (sopa) de vinagre de vinho
- 1 colher (chá) de açúcar
- pimenta-do-reino

1. Deixe os cogumelos de molho em água morna por 30 minutos.
2. Encha 3/4 de uma panela grande com água fria. Ferva. Salgue. Ponha o caranguejo e deixe-o cozinhar por 15 minutos depois que voltar a ferver. Tire o caranguejo da panela e deixe-o esfriar. Quebre sua carapaça com um martelo e tire a carne, e faça o mesmo com as tenazes e patas. Desfie a carne.
3. Ferva 1 l de água salgada. Lave os camarões, ponha-os na água fervente e deixe cozinhar por 6 ou 7 minutos depois que voltar a ferver. Escorra e deixe esfriar. Limpe os camarões. Corte-os ao meio no sentido do comprimento.
4. Lave e escorra os brotos de bambu. Descasque e corte em fatias finas a cebola. Escorra os cogumelos, seque-os e corte-os em tiras. Desfolhe o miolo da alface.
5. Disponha as folhas da alface numa travessa. Ponha a carne de caranguejo no meio. Cerque-a com os camarões. Espalhe os brotos de bambu e os cogumelos por cima.
6. Numa tigela, misture o shoyu, o óleo, o vinagre, o açúcar e a cebola. Acrescente pimenta. Regue a salada com o molho e sirva.

Salada de broto de feijão (moiashy)

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 5 MINUTOS
COZIMENTO: 3 MINUTOS

- 300 g de broto de feijão
- 100 g de presunto
- 1 cebola
- 1 colher (sopa) de shoyu
- 2 colheres (sopa) de óleo de amendoim ou de milho
- 1 colher (café) de óleo de gergelim apimentado

1. Escalde os brotos de feijão numa panela de água fervente por 3 minutos. Passe-os em água fria para interromper o cozimento e escorra cuidadosamente.
2. Corte o presunto em fatias finas. Descasque e corte em fatias finas a cebola.
3. Prepare o molho. Misture o shoyu com os dois tipos de óleo. Junte a cebola e misture bem.
4. Numa travessa funda, ponha os brotos de feijão. Cubra com as fatias de presunto, despeje o molho e sirva.

Os brotos de feijão são obtidos fazendo germinar pequenos grãos de soja verde (variedade mungo). É possível cultivá-los em casa em todas as épocas do ano num lugar relativamente quente e escuro. Aparecem depois de alguns dias.

O wok e a panela de cozinhar no vapor

O wok é sem dúvida o utensílio de cozinha mais utilizado na China. Trata-se de uma bacia de ferro fundido, de fundo arredondado. Serve tanto para o preparo de pratos refogados e assados quanto para as sopas e as frituras. É também a base para se cozinhar no vapor. O modelo chinês tradicional era de bambu; hoje em dia, porém, é encontrado sobretudo de metal. Os cestos se encaixam uns dentro dos outros. Coloca-se o caldo para ferver no wok, e então os cestos são dispostos sobre uma grade colocada em cima do wok. Essa maneira de cozinhar se aplica a todos os tipos de alimento. O caldo geralmente é muito temperado.

Scanned by CamScanner

Pratos principais

Dourado à moda de Pequim

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
COZIMENTO: 25 MINUTOS
Bebida sugerida: cassis blanc (vinho branco)

▶ 4 postas de dourado ▶ 1 clara de ovo ▶ 2 colheres (sopa) de maisena ▶ 2 colheres (sopa) de óleo
▷ Para o molho: ▶ 1 pedaço de 2 cm de gengibre fresco ▶ 2 cebolas ▶ 2 colheres (sopa) de shoyu ▶ 1 colher (sopa) de vinagre de arroz (ou vinagre branco) ▶ 1 colher (chá) de açúcar ▶ 1/2 cubo de caldo de galinha ▶ 1/2 colher (chá) de maisena ▶ 2 colheres (sopa) de chao-xing (ou xerez) ▶ cebolinha ▶ sal

1. Salgue as postas. Bata a clara em neve num prato fundo. Coloque a maisena num outro prato.
2. Passe as postas na maisena. Dê umas pequenas batidas com as postas no prato, para eliminar o excesso de amido. Mergulhe-as na clara de ovo batida.
3. Coloque o óleo numa frigideira grande e funda ou wok e deixe esquentar. Mergulhe as postas e frite por 2 ou 3 minutos. Vire-as com uma espátula suficientemente larga para não quebrá-las e frite por mais 3 minutos do outro lado. Retire-as com a mesma espátula e coloque-as sobre papel absorvente. Deixe escorrer. Deixe o óleo na frigideira.
4. Descasque e rale o pedaço de gengibre. Descasque as cebolas e corte-as em fatias finas. No mesmo óleo, refogue o gengibre e as cebolas, mexendo. Diminua o fogo e acrescente o shoyu, o vinagre branco, o açúcar e, por fim, o cubo de caldo de galinha esfarelado. Misture bem.
5. Dissolva a maisena em um pouco de água fria. Despeje-a na frigideira e regue com o chao-xing (ou xerez).
6. Devolva as postas à frigideira e deixe cozinhar em fogo brando por mais 15 minutos.
7. Retire as postas. Coloque-as numa travessa previamente aquecida. Cubra com o molho e salpique com a cebolinha picada bem fino. Sirva imediatamente.

Merluza ao molho escuro

Rendimento: 4 porções
DESCANSO: 30 MINUTOS
PREPARO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS
Bebida sugerida: tavel (vinho rosé rico em álcool)

▶ 800 g de filé de merluza ▶ 3 colheres (sopa) de shoyu ▶ 30 g de maisena ▶ 2 claras de ovo ▶ 2 colheres (sopa) de óleo
▷ Para o molho: ▶ 3 cebolas pequenas ▶ 1 dente de alho ▶ 1 pedaço de 2 cm de gengibre fresco ▶ 200 g de tofu ▶ 2 colheres (sopa) de óleo ▶ 2 colheres (sopa) de chao-xing (ou xerez) ▶ 15 g de açúcar demerara ▶ 2 colheres (sopa) de shoyu ▶ 1 colher (chá) de purê ou massa de pimenta vermelha ▶ 2 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco ▶ 150 ml de caldo de carne ▶ sal, pimenta branca

1. Passe os filés de merluza no shoyu. Corte-os em pedaços pequenos, coloque-os numa travessa funda e deixe na geladeira por 30 minutos.
2. Enquanto isso, prepare o molho. Descasque e pique as cebolas e o alho. Descasque e rale o gengibre. Corte o tofu em cubinhos.
3. Despeje o óleo numa frigideira funda e grande, e deixe esquentar. Mergulhe as cebolas, o alho e o gengibre e refogue em fogo brando durante 8 a 10 minutos. Junte os pedaços de tofu, o chao-xing (ou xerez), o açúcar, o shoyu e o purê de pimenta. Regue com vinagre de vinho branco e caldo de carne. Acrescente um pouco de sal e pimenta branca. Ferva e deixe cozinhar em fogo médio por 5 minutos.
4. Bata levemente as claras de ovo num prato fundo. Coloque a maisena num segundo prato. Passe os filés de merluza sucessivamente na maisena e na clara de ovo.
5. Em outra frigideira, esquente o óleo em fogo médio. Frite os filés em fogo brando por 2 ou 3 minutos de cada lado, até ficarem dourados. Retire-os com uma escumadeira e coloque-os na frigideira funda, junto com o molho. Deixe cozinhar por mais 10 minutos.
6. Coloque o conteúdo da frigideira numa travessa funda, cubra com molho e sirva quente.

Scanned by CamScanner

Robalo à cantonesa

Rendimento: 4 porções
MARINADA: 1 HORA
TEMPO DE MOLHO: 30 MINUTOS
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO: 30 MINUTOS
Bebida sugerida: bourgogne aligoté (vinho branco)

▶ 2 robalos de 500 g cada, limpos e sem escamas ▶ 6 cogumelos secos ▶ 2 cebolas ▶ 125 g de broto de bambu em conserva ▶ 1 colher (sopa) de óleo ▶ shoyu
▷ Para a marinada: ▶ 1 dente de alho ▶ 2 colheres (sopa) de shoyu ▶ 1/2 limão ▶ 50 ml de chao-xing ▶ 150 ml de caldo de peixe ▶ 1 pitada de açúcar ▶ pimenta-do-reino em grãos moídos

1. Prepare a marinada. Descasque e amasse o alho. Ponha-os numa tigela, com o shoyu, o suco do limão, o chao-xing, o caldo de peixe, o açúcar e a pimenta. Misture.
2. Disponha os peixes numa travessa funda. Cubra-os com a marinada e deixe descansar por 30 minutos de cada lado.
3. Deixe os cogumelos de molho em água morna por 30 minutos.
4. Despeje a marinada e 1 l de água na parte de baixo de uma panela de cozinhar no vapor. Ponha os peixes na parte de cima.
5. Deixe cozinhar por 25 minutos a partir da formação do vapor.
6. Tire os pés dos cogumelos, e corte as cabeças em fatias finas. Descasque e corte em fatias finas as cebolas. Lave e escorra os brotos de bambu.
7. Numa frigideira, aqueça o óleo. Refogue as cebolas, os brotos de bambu e os cogumelos. Ponha um fio de shoyu. Misture. Deixe cozinhar por 5 minutos.
8. Tire os peixes da panela de cozinhar no vapor; coloque-os numa travessa aquecida, cubra com o molho e sirva.

Perca com legumes

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
DESCANSO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 25 MINUTOS
Bebida sugerida: vouvray sec (vinho branco, seco e doce)

▶ 1 perca de 1 kg limpa ▶ 1 dente de alho ▶ 6 colheres (sopa) de chao-xing (ou xerez) ▶ 1 alho-poró ▶ 1/2 pepino ▶ 1 cenoura ▶ 3 talos de salsão ▶ 2 cebolas ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre ▶ 300 ml de caldo de galinha ▶ 3 colheres (sopa) de shoyu ▶ sal, pimenta

1. Lave e seque a perca. Faça incisões na superfície.
2. Descasque e amasse o alho e misture-o com 3 colheres de chao-xing. Passe essa mistura na perca.
3. Tire a parte verde das folhas e a raiz do alho-poró. Abra em 2 e corte em 3 pedaços. Corte as pontas do pepino e lave-o. Corte-o ao meio no sentido do comprimento e retire o miolo. Corte em palitos. Raspe, lave e corte a cenoura em tiras compridas. Lave e tire os fios do salsão e corte-o em pedaços grandes. Descasque as cebolas e corte em fatias finas. Rale o gengibre.
4. Na parte de baixo de uma panela de cozinhar no vapor, ponha o caldo de galinha, os legumes, o gengibre, 3 colheres de chao-xing e o mesmo de shoyu. Coloque a perca sobre a parte de cima. Tempere com sal e pimenta. Tampe e deixe cozinhar por 25 minutos depois do começo da passagem do vapor.
5. Coe o caldo e retire os legumes. Sirva a perca regada com o caldo.

Croquetes de camarão

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO: 10 MINUTOS
Bebida sugerida: rosé de Provence (vinho rosé)

▶ 1,2 kg de camarão ▶ 2 chalotas ou cebolas roxas pequenas ▶ 50 g de toucinho sem o couro ▶ 1 maço de coentro fresco ▶ 2 claras de ovo ▶ 2 colheres (sopa) de nuoc-mâm ▶ 1 pitada de açúcar ▶ 1 colher (sopa) de chao-xing (ou xerez) ▶ 2 colheres (sopa) de óleo de amendoim ou de milho ▶ folhas de alface ▶ sal, pimenta

1. Lave os camarões e mergulhe-os numa panela com água salgada fervente. Após voltar a ferver, deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo. Escorra, deixe esfriar e limpe os camarões.
2. Descasque e corte as chalotas em 4. Corte o toucinho em cubinhos. Lave, seque com um pano e pique o coentro.
3. Ponha no processador os camarões, as chalotas, o toucinho, as claras de ovo, o nuoc-mâm, o açúcar, sal e pimenta. Bata por bastante tempo.
4. Adicione o chao-xing e bata de novo até obter uma massa homogênea.
5. Nas mãos em forma de concha e umedecidas com água, coloque 1 colher de sopa da massa para formar pequenos croquetes.
6. Aqueça o óleo numa frigideira. Ponha alguns croquetes, deixando espaço suficiente para virá-los com facilidade. Deixe-os fritar por 2 a 3 minutos. Quando a superfície inferior ficar firme, vire-os, e frite-os até que fiquem dourados. Seque-os em papel absorvente e reserve-os no calor.
7. Lave e escorra algumas folhas de alface. Arrume-as numa travessa e ponha os croquetes por cima. Salpique com o coentro e sirva.

Scanned by CamScanner

ROBALO À CANTONESA

Essa receita pode ser preparada com um robalo grande, quando se tem à disposição um wok (ou panela de cozinhar no vapor) grande o bastante. Os cantoneses preferem o shoyu claro, que não modifica a cor dos ingredientes. Acompanhe de preferência com um arroz branco, em vez de arroz cantonês.

Scanned by CamScanner

Camarões ao molho picante

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO: 12 MINUTOS
Bebida sugerida: cerveja

▶ 400 g de camarão grande ▶ 1 pimenta-malagueta verde, pequena e fresca ▶ 1 pimenta vermelha, pequena e seca ▶ 2 cebolas ▶ 1 pedaço de 2 cm de gengibre fresco ▶ 1 clara de ovo ▶ 2 colheres (sopa) de maisena ▶ 2 colheres (sopa) de vinho branco seco ▶ 2 colheres (sopa) de óleo ▶ 1 colher (sopa) de açúcar ▶ 1 colher (sopa) de missô ▶ 1 colher (sopa) de molho peneirado de tomate ▶ 2 colheres (sopa) de caldo de galinha ▶ 2 colheres (sopa) de vinagre de arroz (ou vinagre de vinho branco) ▶ óleo de gergelim ▶ sal

1. Lave os camarões e mergulhe-os em 1 l de água salgada fervendo. Após voltar a ferver, deixe cozinhar 7 minutos. Escorra, deixe esfriar e limpe os camarões.
2. Lave a pimenta verde e corte-a ao meio. Tire o cabo e as sementes. Pique-a junto com a pimenta vermelha. Descasque e corte em fatias finas as cebolas. Descasque e rale o gengibre.
3. Bata levemente a clara de ovo, 1 colher de sopa de maisena e o vinho. Mergulhe os camarões junto e misture.
4. Numa frigideira ou wok, aqueça o óleo. Refogue os camarões por 2 minutos, mexendo sempre. Retire-os com uma escumadeira e seque em papel absorvente.
5. No mesmo óleo, refogue rapidamente as pimentas e o gengibre. Junte o açúcar, o missô, o molho peneirado de tomate, o caldo de galinha, o vinagre e as cebolas. Misture e deixe cozinhar por 1 minuto.
6. Dissolva 1 colher de sopa de maisena num pouco de água fria e coloque na frigideira. Misture e ponha de novo os camarões. Deixe cozinhar por 2 minutos. Regue com um fio de óleo de gergelim. Sirva.

Bolinhos de enguia ao gengibre

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
DESCANSO: 1 HORA
COZIMENTO: 5 MINUTOS

▶ 800 g de enguia limpa, sem pele e cortada em pedaços ▶ 2 cebolas ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre fresco ▶ 1 talo de erva-cidreira ▶ 1 ramo de hortelã ▶ 1 clara de ovo ▶ 2 colheres (sopa) de maisena ▶ 500 ml de óleo para fritar ▶ sal, pimenta-do-reino branca

1. Descasque as cebolas e corte-as em 4. Descasque e rale o gengibre. Pique o talo de erva-cidreira. Tire as folhas da hortelã.
2. Ponha no processador os pedaços de enguia, as cebolas, o gengibre, a erva-cidreira, a clara de ovo, sal e pimenta. Junte 2 cubos de gelo e bata até obter uma massa bem homogênea. Ponha numa tigela, cubra e deixe descansar por 1 hora na geladeira.
3. Com as mãos untadas de óleo, forme pequenos bolinhos de enguia. Passe-os de leve na maisena.
4. Aqueça o óleo e frite os bolinhos por 5 minutos. Escorra e sirva com as folhas de hortelã.

Steaks de peixe

Rendimento: 4 porções
TEMPO DE MOLHO: 30 MINUTOS
DESCANSO: 30 MINUTOS
PREPARO: 15 MINUTOS
COZIMENTO: DE 15 A 20 MINUTOS
Bebida sugerida: rosé de Provence (vinho rosé)

▶ 4 postas de peixe, com 200 g cada (cherne ou corvina) ▶ 6 fatias finas de gengibre ▶ 3 colheres (sopa) de óleo ▶ Para o molho: ▶ 2 cebolas ▶ 1 chalota ou cebola roxa ▶ 1 pedaço de 1 cm de gengibre fresco ▶ 100 g de lombo de porco cozido ▶ 4 cogumelos secos ▶ 35 g de banha ▶ 4 colheres (sopa) de caldo de galinha ▶ 3 colheres (sopa) de shoyu ▶ 2 colheres (sopa) de chao-xing (ou xerez) ▶ sal, pimenta branca

1. Deixe os cogumelos de molho em água morna por 30 minutos. Escorra, tire os pés e corte as cabeças em fatias bem finas.
2. Lave e seque o peixe. Tempere com sal, pimenta e um pouco de óleo. Deixe descansar por 30 minutos.
3. Descasque e corte em fatias finas as cebolas e a chalota. Descasque e rale o pedaço de gengibre. Corte o lombo em fatias finas.
4. Refogue com banha, em uma frigideira, as cebolas, a chalota, os cogumelos, o pedaço de gengibre e o lombo.
5. Ferva o caldo de galinha, o shoyu e o chao-xing. Despeje essa mistura na frigideira e deixe cozinhar por 1 minuto, mexendo. Reserve esse molho no calor.
6. Em outra frigideira, aqueça o resto do óleo. Frite as fatias de gengibre por 1 ou 2 minutos.
7. Coloque o peixe e frite-o por 3 a 5 minutos de cada lado. Abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos, virando as postas. Tempere com sal e pimenta.
8. Disponha as postas numa travessa funda, cubra de molho e sirva.

■ **Acompanhe esse prato com um arroz cantonês (ver p. 64) ou com um chop-suey de legumes (ver p. 63).**

Scanned by CamScanner

Cordeiro com alho-poró

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS
Bebida sugerida: mercurey (vinho tinto tânico)

▶ 800 g de paleta de cordeiro sem osso ▶ 4 alhos-porós ▶ 1 pedaço de 2 cm de gengibre fresco ▶ 500 ml de caldo de carne ▶ 1 colher (chá) de canela em pó ▶ 1 colher (chá) de açúcar ▶ 1 colher (sopa) de shoyu ▶ 20 g de banha ▶ pimenta-do-reino em grãos moídos (ou pimenta fresca)

1. Corte a paleta de cordeiro em cubos grandes.
2. Descasque e lave os alhos-porós, conservando apenas as partes brancas. Corte-as em tiras finas no sentido do comprimento e depois três vezes no sentido da largura, para obter tiras do tamanho de um dedo.
3. Descasque e rale o pedaço de gengibre.
4. Numa panela, despeje o caldo de carne. Junte o alho-poró, a canela, o açúcar, o gengibre e o shoyu. Acrescente a pimenta.
5. Após começar a ferver, deixe cozinhar em fogo alto por 15 minutos, para engrossar o caldo.
6. Numa frigideira, derreta a banha. Refogue o cordeiro por 15 a 20 minutos, virando os pedaços regularmente, até que fiquem bem dourados.
7. Retire os pedaços de cordeiro com uma escumadeira e escorra-os sobre um papel absorvente, mas não deixe esfriar.
8. Coloque-os numa travessa previamente aquecida. Cubra com o caldo de alho-poró e sirva imediatamente.

Fricassê de cordeiro

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
COZIMENTO: DE 35 A 45 MINUTOS
Bebida sugerida: brouilly (vinho tinto frutado)

▶ 1 kg de lombo de porco em pedaços ▶ 4 tomates ▶ 4 cebolas ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre fresco ▶ 1 anis-estrelado ▶ 3 colheres (sopa) de óleo ▶ 500 ml de caldo de galinha ▶ 2 colheres (sopa) de jiu (ou vermute) ▶ 2 colheres (sopa) de shoyu ▶ 1 colher (chá) de açúcar ▶ pimenta-do-reino branca

1. Mergulhe os tomates por 1 minuto em água fervente, descasque-os e amasse-os. Descasque as cebolas e corte-as em fatias finas. Descasque e rale o gengibre. Triture o anis-estrelado.
2. Corte o lombo em cubos grandes.
3. Numa panela, esquente o óleo. Refogue as cebolas, o gengibre e o anis-estrelado por 1 minuto, mexendo para que o óleo fique bem perfumado.
4. Junte o lombo e cozinhe em fogo alto por 5 minutos, mexendo sempre para impregná-lo com o óleo aromático.
5. Regue com o caldo de galinha, o jiu (ou vermouth) e o shoyu. Junte os tomates, o açúcar e a pimenta. Deixe cozinhar em fogo brando por 30 a 40 minutos, mexendo de vez em quando para controlar o molho. Se necessário, acrescente um pouco de água quente.
6. Coloque numa travessa funda e sirva quente.

■ **O jiu é uma aguardente seca de sorgo destilado (ver Sabores, p. 41).**

Filé à cantonesa

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
CONGELAMENTO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 8 MINUTOS
Bebida sugerida: chinon (vinho tinto tânico)

▶ 800 g de filé mignon ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre fresco ▶ 100 g de ervilha torta ▶ 2 cebolinhas verdes ▶ 1 clara de ovo ▶ 2 colheres (sopa) de maisena ▶ 2 colheres (sopa) de óleo de amendoim ou de milho ▶ 20 g de banha ▶ 2 colheres (sopa) de caldo de galinha ▶ 1 colher (sopa) de shoyu ▶ 2 colheres (sopa) de molho de ostras ▶ 1 colher (sopa) de chao-xing (ou xerez) ▶ sal, pimenta

1. Coloque o filé mignon por 30 minutos no congelador para deixá-lo firme. Corte-o em fatias finas. Adicione sal e pimenta e reserve.
2. Descasque e rale o gengibre. Tire os fios das ervilhas tortas, corte-as ao meio no sentido do comprimento e depois no sentido da largura. Descasque as cebolinhas, conservando uma parte do verde, e pique-as em fatias finas.
3. Bata levemente a clara de ovo num prato. Coloque a maisena num outro prato. Passe as fatias de carne sucessivamente na maisena e na clara de ovo.
4. Esquente o óleo numa frigideira ou wok. Refogue o gengibre.
5. Junte a carne e deixe fritar em fogo alto por 1 ou 2 minutos, mexendo. Retire da frigideira e reserve.
6. Na mesma frigideira, acrescente a banha. Refogue as cebolinhas e as ervilhas tortas, mexendo. Regue com o caldo de galinha e o shoyu e deixe cozinhar por mais alguns instantes.
7. Devolva a carne à frigideira. Despeje o molho de ostras e o chao-xing. Ponha para ferver e mexa para fazer evaporar o chao-xing.
8. Coloque o filé à cantonesa numa travessa funda e sirva em seguida.

Scanned by CamScanner

O pato laqueado

Esse pato, de cor vermelha e brilho que evocam a célebre laca da China, é o grande prato da arte culinária pequinesa. É reservado para as ocasiões especiais, e seu preparo segue um ritual preciso.

O RITUAL DO PREPARO

O pato é lavado, escaldado e enchido com água. Insufla-se ar entre a carne e a pele, para descolar a pele. O pato laqueado é levado ao forno com o molho e pincelado assim que a pele seca. A água amacia a carne, o calor e o molho fazem a pele dourar. O anfitrião apresenta o pato inteiro aos convidados. Ele retira a pele, a qual corta em fatias finas e dispõe numa travessa à parte. A pele, que deve ficar crocante mas não ressecada, é a parte mais saborosa do pato laqueado. Dispõem-se folhas de cebolinha verde previamente cortadas, para acompanhar a carne (veja ao lado).

AS PANQUECAS MANDARIM

Essas panquecas, feitas a partir de farinha e água, são untadas com óleo de gergelim e tostadas aos pares numa frigideira seca. Cada convidado põe nas panquecas as fatias de pele, embebidas de molho, e algumas tirinhas de cebolinha verde.

O MOLHO HOISIN

À base de grãos de soja, é grosso, um pouco açucarado e bastante condimentado. É servido em tigelinhas.

Scanned by CamScanner

O molho para laquear

É uma mistura refinada de shoyu, mel líquido ou melado, vinagre, glutamato ou açúcar de malte, óleo de pimenta, aguardente de arroz ou mei kuei lu e especiarias: anis-estrelado, cravo, erva-doce, canela, pimenta-do-reino em grãos moídos. O pato é pincelado com esse molho antes de ser posto para secar. Ele fica suspenso com as asas abertas durante várias horas, até que sua pele esteja bem crocante e esticada como um pergaminho. O molho para laquear serve também para pincelar o pato enquanto é assado.

LEGUMES DE ACOMPANHAMENTO

Com a carne do pato, são oferecidos diversos legumes frescos, crocantes e delicadamente aromatizados: pepinos cortados em palito, brotos de feijão, bem como um maço de cebolinha.

A CARNE TENRA

Tanto quanto a pele é crocante, a carne, servida somente depois, é macia. Só os seus pedaços mais delicados, o filé e as coxas, são oferecidos. A carne é cortada em fatias finas. Come-se com os fachis hashis (pauzinhos), mergulhando-as no molho.

AS CEBOLINHAS VERDES

As folhas das cebolinhas verdes são cortadas no sentido do comprimento e mergulhadas na água gelada até que se enrolem (ao lado). Assim, podem ser colocadas nas panquecas mandarim, que são degustadas com a pele do pato.

SOPA

A carcaça e o resto do pato são picados e servem para preparar uma sopa clara, servida com tofu e brotos de bambu.

Scanned by CamScanner

Filé mignon com especiarias

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
CONGELAMENTO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: DE 12 A 15 MINUTOS

▶ 600 g de filé mignon ▶ 3 cebolas ▶ 2 dentes de alho ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre fresco ▶ 1 anis-estrelado ▶ 30 g de banha ▶ 1/2 colher (chá) de coentro em pó ▶ 1/4 de colher (chá) de pasta de pimenta ▶ 50 ml de chao-xing (ou xerez) ▶ 2 colheres (sopa) de shoyu

1. Leve o filé mignon ao congelador por 30 minutos para deixá-lo firme. Corte em fatias o mais finas possível.
2. Descasque as cebolas e o alho. Corte em fatias finas a cebola e amasse o alho. Descasque e rale o gengibre.
3. Tire as sementes do anis-estrelado. Esmague-as com o pau de macarrão.
4. Numa frigideira ou wok, derreta a banha. Refogue em fogo alto o alho e a cebola, mexendo sem parar.
5. Acrescente o gengibre, o anis e o coentro. Misture.
6. Ponha a carne e refogue-a por 2 ou 3 minutos, virando-a.
7. Adicione a pasta de pimenta e misture. Regue com o chao-xing (ou xerez) e o molho de soja. Mexa e deixe cozinhar por 10 a 12 minutos.
8. Ponha numa travessa funda e sirva quente.

Trouxinhas de frango

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 25 MINUTOS
MARINADA: 30 MINUTOS
TEMPO DE MOLHO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS

▶ 450 g de peito de frango cru, sem pele e sem osso ▶ 5 cogumelos aromáticos ▶ 2 cebolas pequenas ▶ 2 ramos de coentro fresco ▶ 2 fatias de presunto cozido ▶ 2 colheres (sopa) de óleo de gergelim
▷ Para a marinada: ▶ 50 ml de shoyu ▶ 1 colher (sopa) de jiu (ou vermute) ▶ 5 g de açúcar ▶ 1 pitada grande de pimenta branca ▶ 2 colheres (chá) de óleo de gergelim ▶ 2 colheres (chá) de maisena

1. Deixe os cogumelos de molho em água morna por 30 minutos.
2. Prepare a marinada. Misture bem todos os ingredientes numa tigela grande.
3. Corte o frango em pedaços de 5 cm. Ponha-os na marinada, misture, cubra e deixe marinar por 30 minutos.
4. Preaqueça o forno a 240 °C.
5. Escorra os cogumelos. Tire os pés e corte as cabeças em tiras.
6. Descasque e corte em fatias finas as cebolas. Lave, enxugue e pique o coentro. Corte o presunto em tiras.
7. Prepare 16 quadrados de papel-alumínio de 10 cm de lado, levemente untados com óleo de gergelim.
8. Em cada folha, disponha algumas tiras de cogumelo e de presunto, um pouco de cebola e de coentro e alguns pedaços de frango. Faça trouxinhas e feche-as com um palito ou com linha.
9. Disponha as trouxinhas numa assadeira e asse por 20 minutos. Tire do forno e sirva numa travessa.

Frango de Sichuan

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 25 MINUTOS
COZIMENTO: 25 MINUTOS
Bebida sugerida: vouvray (vinho branco doce)

▶ 8 coxas de frango ▶ 800 ml de caldo de galinha ▶ 4 colheres (sopa) de gergelim ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre fresco ▶ 4 cebolinhas verdes
▷ Para o molho: ▶ pimenta-do-reino branca moída ▶ 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim ▶ 1 colher (café) de açúcar ▶ 1/2 colher (café) de pasta de pimenta vermelha ▶ 2 colheres (sopa) de jiu (ou vermute) ▶ 3 colheres (sopa) de shoyu

1. Ferva o caldo de galinha. Ponha as coxas de frango, abaixe o fogo, tampe e deixe cozinhar por 25 minutos. Escorra as coxas. Tire a pele. Desosse e corte a carne bem fina.
2. Numa frigideira seca e quente, toste levemente as sementes de gergelim por 1 ou 2 minutos, mexendo sempre. Reserve metade dos grãos e ponha o resto numa tigela.
3. Coloque nessa tigela todos os ingredientes do molho. Misture.
4. Descasque o pedaço de gengibre e corte-o em fatias finas. Descasque as cebolinhas. Corte as folhas, mantendo uma parte do verde. Corte-as em fatias finas.
5. Forre uma travessa com as cebolinhas. Distribua por cima as fatias de frango. Salpique com as sementes de gergelim e o gengibre.
6. Cubra com o molho e sirva.

■ **Esse frango "com gosto estranho" (é o nome chinês dessa receita) é uma especialidade de Sichuan, a província mais populosa da China.**

Scanned by CamScanner

Lombo agridoce

Rendimento: 4 porções

PREPARO : 15 minutos

COZIMENTO : 30 minutos

Bebida sugerida: pinot noir (vinho tinto leve)

- 800 g de lombo de porco
- 2 colheres (sopa) de maisena
- 1 ovo
- 35 g de farinha de trigo com fermento
- 30 g de banha
- 2 fatias de abacaxi
- 1 pimenta verde pequena, fresca e forte (malagueta)
- 2 colheres (sopa) de óleo
- sal
- Para o molho:
- 2 tomates
- 1 colher (sopa) de maisena
- 20 g de gengibre fresco
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de vinagre de xerez
- 250 ml de suco de abacaxi
- 1 colher (café) de shoyu

1 Corte o lombo em cubos grandes. Coloque a maisena num prato e passe os cubos de lombo, para cobri-los de maisena por todos os lados. Quebre o ovo numa tigela. Acrescente a farinha e uma pitada de sal. Bata até a mistura ficar espumante. Mergulhe os cubos de lombo nessa massa, virando-os para que fiquem completamente cobertos.

2 Numa frigideira quente ou wok, derreta delicadamente a banha. Frite os cubos de lombo por 15 minutos, mexendo regularmente. Retire-os com uma escumadeira e deixe escorrer em papel absorvente.

3 Corte cada fatia de abacaxi em 8 pedaços. Lave a pimenta e abra-a ao meio. Esquente o óleo numa frigideira. Refogue o abacaxi e a pimenta em fogo médio.

4 Prepare o molho. Mergulhe os tomates em água fervente por 1 minuto, descasque-os, retire as sementes e amasse-os. Dissolva a maisena num pouco de água morna. Descasque e rale o gengibre. Num recipiente, misture o açúcar, o vinagre, o gengibre, o purê de tomate, o suco de abacaxi, o shoyu e a maisena. Despeje o molho no wok. Junte o abacaxi e a pimenta e deixe cozinhar em fogo médio por 5 minutos, mexendo com uma colher de pau.

5 Acrescente o lombo no wok e deixe cozinhar por mais 5 minutos, virando os cubos no molho para esquentá-los. Retire a pimenta. Coloque o lombo numa travessa funda e sirva.

■ **Sirva acompanhado de arroz branco ou arroz cantonês (ver p. 64).**

1

2

3

4

5

Scanned by CamScanner

Frango xadrez

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO: 25 MINUTOS

- 2 peitos de frango sem pele e sem osso
- 1 cebola
- 1 talo de salsão
- 1/2 pimentão amarelo
- 1/2 pimentão vermelho
- 1/2 pimentão verde
- 1 pimenta dedo-de-moça
- 1 pedaço (2 cm) de gengibre fresco
- 1 colher (chá) de óleo de gergelim
- 2 colheres (sopa) de óleo de milho
- 1 colher (sopa) de maisena
- 1 colher (sopa) de molho de ostras
- 2 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu)
- 100 g de amendoim torrado e sem pele
- 4 cebolinhas verdes

1. Corte o frango em tiras (2 cm) e depois em cubos
2. Corte a cebola, o salsão e os pimentões em cubos aproximadamente do mesmo tamanho.
3. Rale o gengibre. Abra a pimenta ao meio no sentido do comprimento e retire as sementes. Pique-a bem miúdo. Corte as cebolinhas verdes em rodelas finas.
4. Aqueça bem o óleo de gergelim, assim como o óleo de milho, em uma frigideira funda ou wok. Acrescente os cubos de frango e frite rapidamente, até dourar um pouco.
5. Junte o gengibre ralado, os cubinhos de pimentão, a cebola, a pimenta e o salsão, doure por 2 minutos e adicione o shoyu e o molho de ostras.
6. Abaixe o fogo. Coloque sobre o frango 250 ml de água. Assim que começar a ferver, acrescente a maisena dissolvida em 2 colheres (sopa) de água fria. Misture bem e deixe cozinhar até engrossar.
7. Pique grosseiramente o amendoim. Salpique o frango com o amendoim picado e a cebolinha verde em rodelas.

Frango com castanhas

Rendimento: 4 porções
TEMPO DE MOLHO: 30 MINUTOS
PREPARO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 1 HORA E 10 MINUTOS
Bebida sugerida: juliénas (vinho tinto leve)

- 1 frango de 1,2 kg cortado em pedaços pequenos
- 10 cogumelos secos
- 500 g de castanha-portuguesa
- 1 dente de alho
- 1 cebola
- 1 pedaço de 2 cm de gengibre fresco
- 30 g de banha
- 300 ml de caldo de galinha
- 2 colheres (sopa) de shoyu
- 1 pitada de açúcar
- 50 ml de jiu (ou vermute)

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Deixe os cogumelos de molho em água morna por 30 minutos.
3. Faça incisões nas castanhas e asse-as no forno por 10 minutos. Deixe-as esfriar e descasque-as.
4. Descasque e pique o alho e a cebola. Descasque e rale o gen-gibre.
5. Escorra os cogumelos. Tire os pés e as partes estragadas e corte as cabeças em fatias finas.
6. Numa panela, derreta a banha. Refogue o alho e a cebola por 2 ou 3 minutos em fogo alto, mexendo sempre.
7. Acrescente os pedaços de frango e doure por 5 minutos, virando-os. Despeje o caldo de galinha, junte o gengibre e deixe ferver.
8. Acrescente os cogumelos, as castanhas, o shoyu, o açúcar e o jiu. Abaixe o fogo, tampe e deixe cozinhar por cerca de 1 hora.
9. Sirva na panela.

Nos túmulos dos primeiros imperadores da China, foram encontradas castanhas. Elas conservaram toda a sua popularidade, e são utilizadas com freqüência em pratos assados ou cozidos, em especial com frango ou repolho.

Aspic de frango com gengibre

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 25 MINUTOS
REFRIGERAÇÃO: 12 HORAS
COZIMENTO: 1 HORA
Bebida sugerida: beaujolais (vinho tinto, leve e frutado)

- 1 frango de 1,2 kg cortado em pedaços
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 1 pedaço de 2 cm de gengibre fresco
- 225 g de toucinho com o couro
- 500 ml de caldo de galinha
- 50 ml de jiu (ou vermute)
- 1 colher (sopa) de shoyu
- Ágar-ágar em pó
- Sal, pimenta

1. Descasque as cebolas e o alho. Corte as cebolas em fatias finas e amasse o alho. Descasque o gengibre e corte-o em palitos bem finos.
2. Forre uma panela de fundo grosso com o toucinho, com o couro virado para baixo. Cubra com os pedaços de frango. Tempere com sal e pimenta.
3. Espalhe por cima do frango as cebolas, o alho e o gengibre. Adicione o caldo de galinha e 500 ml de água. Tampe e deixe ferver. Depois, cozinhe em fogo baixo por 1 hora. Tire a panela do fogo e deixe esfriar.
4. Retire os pedaços de frango do caldo com uma escumadeira. Tire a pele, desosse e corte em fatias finas.
5. Disponha as fatias de frango numa fôrma retangular.
6. Passe o caldo por uma peneira e coloque numa panela. Junte o jiu e o shoyu e misture. ▶

Scanned by CamScanner

7. Adicione o ágar-ágar à mistura, respeitando a proporção de 3/4 de colher (sopa) de ágar-ágar para 150 ml de caldo. Deixe ferver, mexendo.
8. Despeje o caldo na fôrma sobre o frango e deixe esfriar. Quando estiver frio, ponha a fôrma na geladeira por pelo menos 12 horas.
9. Desenforme e sirva cortado em fatias.

■ **O ágar-ágar é uma gelatina obtida a partir de algas. Em pó ou em folhas, ele deve sempre ser fervido quando utilizado, mantendo então sua firmeza qualquer que seja a temperatura.**

Pato com nabos e repolho

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 10 MINUTOS
COZIMENTO: 50 MINUTOS

▶ **1 pato de 1,2 kg cortado em 4** ▶ **1 pequeno repolho branco de cerca de 300 g** ▶ **4 nabos pequenos** ▶ **30 g de banha ou 3 colheres (sopa) de óleo de milho** ▶ **500 ml de caldo de galinha** ▶ **sal, pimenta branca**

1. Lave o repolho branco. Corte em 4. Retire a parte dura e os talos. Corte o repolho em tiras finas.
2. Descasque e lave os nabos. Corte em 8.
3. Numa panela, derreta a banha. Refogue os quartos de pato virando-os até que estejam bem dourados de todos os lados. Tempere com sal e pimenta.
4. Junte na panela as tiras de repolho e os pedaços de nabo. Regue com o caldo de galinha. Deixe cozinhar em fogo brando, com a panela não inteiramente tampada, por 50 minutos. Sirva quente.

■ **Esse pato deve ficar muito cozido. Se necessário, deixe cozinhar por mais 10 ou 15 minutos. A carne deve soltar-se dos ossos para que se possa pegá-la com hashis (pauzinhos).**

Pato crocante e aromático

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
COZIMENTO:
1 HORA E 10 MINUTOS

▶ **1 pato de 1,2 kg limpo e sem as vísceras** ▶ **1,5 l de caldo de galinha** ▶ **1 pedaço de 5 cm de gengibre fresco** ▶ **50 ml de shoyu** ▶ **6 anis-estrelados** ▶ **300 ml de óleo** ▶ **pimenta-do-reino**

1. Corte o pato em 2 no sentido do comprimento. Esquente 150 ml de óleo numa frigideira funda ou wok e refogue as metades de pato, virando-as para dourar de todos os lados. Retire e reserve. Limpe a frigideira.
2. Descasque o gengibre e corte em palitos. Despeje o caldo de galinha e o shoyu numa panela grande. Acrescente o gengibre, o anis-estrelado e pimenta a gosto.
3. Mergulhe as metades de pato no caldo. Ferva e depois abaixe o fogo, deixando cozinhar por 1 hora com a tampa meio aberta.
4. Retire as metades de pato da panela com uma escumadeira e deixe-as esfriar.
5. Na frigideira funda, esquente o resto do óleo e frite as metades de pato em fogo alto, virando-as várias vezes.
6. Escorra com cuidado usando papel absorvente. Sirva quente.

Pato com abacaxi

Rendimento: 4 porções
TEMPO DE MOLHO:
30 MINUTOS
PREPARO: 15 MINUTOS
COZIMENTO: 45 MINUTOS
Bebida sugerida: tokay
(vinho branco e doce)

▶ **1 pato desossado e cortado em pedaços pequenos** ▶ **6 cogumelos pretos** ▶ **6 cogumelos secos** ▶ **1 cebola** ▶ **1 dente de alho** ▶ **1 abacaxi pequeno** ▶ **30 g de banha ou 3 colheres (sopa) de óleo de milho** ▶ **1 colher (sopa) de maisena** ▶ **sal, pimenta-do-reino branca**

1. Deixe de molho em água morna os dois tipos de cogumelo, em vasilhas separadas, por 30 minutos.
2. Descasque a cebola e corte-a em fatias finas. Descasque e amasse o alho.
3. Tempere uniformemente com sal e pimenta todos os pedaços de pato.
4. Escorra os cogumelos. Retire os pés dos cogumelos secos e corte as cabeças em fatias finas. Corte os cogumelos pretos em pedaços.
5. Descasque o abacaxi e corte-o em fatias e depois em pedaços numa travessa, para conservar o suco.
6. Numa panela, derreta a banha ou aqueça o óleo. Refogue o alho e a cebola por 2 minutos, mexendo.
7. Junte os pedaços de pato e de abacaxi. Refogue por 15 minutos, virando-os regularmente.
8. Dissolva a maisena no suco de abacaxi. Acrescente um pouco de água, se necessário. Junte na panela todos os cogumelos e a maisena. Deixe cozinhar por 25 minutos, mexendo de vez em quando. Se o molho evaporar demais, acrescente um pouco de água.
9. Experimente e acerte o tempero. Sirva numa travessa previamente aquecida.

Scanned by CamScanner

Aspic de pés de porco

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 2 HORAS E 45 MINUTOS
REFRIGERAÇÃO: 12 HORAS
Bebida sugerida: vinho rosé

▶ 4 pés de porco cortados ao meio ▶ 50 ml de jiu (ou vermute) ▶ 1 colher (sopa) de shoyu ▶ 1 pitada grande de açúcar ▶ 400 g de lombo de porco ▶ sal, pimenta-do-reino branca

1. Coloque os pés de porco numa panela. Cubra com água e ponha para ferver. Deixe ferver por 10 minutos. Escorra e lave em água fria.
2. Ponha-os de volta na panela e adicione 1 l de água. Ferva e deixe cozinhar por 2 horas. É necessário que os ossos se soltem facilmente. Escorra os pés de porco, deixe-os esfriar e tire os ossos, evitando que a carne se desmanche.
3. Numa panela grande, disponha 4 metades de pés de porco, com a pele para baixo.
4. Misture 750 ml de água, o jiu, o shoyu e o açúcar. Despeje na panela. Deixe cozinhar em fogo brando por cerca de 15 minutos.
5. Pique o lombo. Tempere com sal e pimenta. Divida esse picadinho em 4 partes iguais e recheie as metades de pés de porco que estão na panela. Cubra-os com as outras metades de pés de porco. Deixe cozinhar por 20 minutos.
6. Tire a panela do fogo. Retire os pés recheados, com cuidado para que eles não se desmontem, e ponha-os numa travessa funda. Cubra-os de molho e deixe a travessa na geladeira por 12 horas.

Lombo frito com macarrão fino de soja

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
COZIMENTO: 15 MINUTOS
Bebida sugerida: châteauneuf-du-pape (vinho tinto encorpado)

▶ 1 pedaço de lombo de porco de 600 g ▶ 100 g de macarrão fino de soja ou de arroz ▶ 2 cebolas ▶ 2 tomates ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre fresco ▶ 1 maço pequeno de coentro ▶ 40 g de banha ou óleo de milho ▶ 1 colher (sopa) de shoyu ▶ 1 colher (sopa) de chao-xing (ou xerez) ▶ sal

1. Deixe o macarrão de soja de molho em água fria por 5 minutos. Escorra.
2. Descasque e corte em fatias finas as cebolas. Mergulhe os tomates por 1 minuto em água fervente, tire a pele e corte cada um em 6 ou 10 rodelas. Descasque e rale o gengibre. Lave e pique o coentro.
3. Tire parte da gordura do lombo e corte a carne em fatias finas.
4. Num wok ou frigideira aquecida, derreta a banha ou esquente o óleo. Refogue as cebolas, mexendo até que fiquem transparentes.
5. Adicione o gengibre e as fatias de lombo e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, virando-as, até que fiquem levemente douradas.
6. Acrescente os tomates e, depois de cozinhar por mais 5 minutos, o shoyu e o chao-xing (ou xerez). Deixe o molho evaporar em fogo alto por 1 ou 2 minutos, mexendo sempre.
7. Ponha 500 ml de água para ferver. Salgue. Acrescente o macarrão e cozinhe por 5 minutos. Escorra.
8. Coloque o lombo no centro de uma travessa redonda. Em volta, disponha o macarrão. Salpique com coentro e sirva.

Lombo com brotos de bambu

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS
Bebida sugerida: cahors (vinho tinto encorpado)

▶ 600 g de lombo de porco ▶ 400 g de broto de bambu em conserva ▶ 2 cebolas pequenas ▶ 1 colher (sopa) de maisena ▶ 30 g de banha ou 3 colheres (sopa) de óleo de milho ▶ 1 colher (sopa) de óleo de amendoim ou de milho ▶ 1 colher (sopa) de shoyu ▶ 1 colher (sopa) de vinagre de xerez, de arroz ou de vinho branco ▶ 1 colher (café) de açúcar ▶ 1 colher (sopa) de óleo de gergelim ▶ sal

1. Lave e escorra os brotos de bambu e corte-os em fatias finas.
2. Descasque e corte em fatias finas as cebolas.
3. Corte o lombo em fatias finas, tendo mais ou menos o mesmo tamanho das fatias de broto de bambu.
4. Misture num prato a maisena e 1 colher (chá) de sal. Passe nessa mistura as fatias de lombo.
5. Derreta a banha ou aqueça o óleo numa frigideira e refogue a carne, mexendo, por 2 ou 3 minutos, até ela perder sua cor rosa. Tire da frigideira e reserve.
6. Numa frigideira funda ou wok, murche as cebolas no óleo de amendoim ou de milho. Adicione os brotos de bambu, o shoyu, o vinagre e o açúcar. Misture e ponha de volta a carne. Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até o molho engrossar. Regue com óleo de gergelim, ponha numa travessa previamente aquecida e sirva imediatamente.

■ **É possível substituir o vinagre de xerez por vinagre de arroz ou de vinho branco. Já o óleo de amendoim não é fácil de encontrar. É muito utilizado nas frituras, por resistir a altas temperaturas, e pode ser substituído por óleo de milho.**

Scanned by CamScanner

LOMBO FRITO COM MACARRÃO FINO DE SOJA

Pode ser servido em pratos individuais para cada comensal. Ponha a carne em cada prato e arrume o macarrão em volta. Essa receita pode ser preparada com lombo picado, terminando-se rapidamente o cozimento de todos os ingredientes no wok (ou na panela de cozinhar no vapor).

Scanned by CamScanner

Toucinho laqueado

Rendimento: 6 porções
PREPARO: 10 MINUTOS
MARINADA: 6 HORAS
COZIMENTO: 45 MINUTOS
Bebida sugerida: côte-de-beaune (vinho tinto leve)

- 1 kg de toucinho de porco magro com o couro

▷ Para a marinada:

- 2 dentes de alho
- 1 pedaço pequeno de gengibre fresco
- 1 colher (sopa) de maisena
- 3 colheres (sopa) de shoyu
- 1 colher (sopa) de pó de cinco especiarias
- 1 colher (café) de pimenta branca
- 4 colheres (sopa) de mel
- 2 colheres (sopa) de chao-xing (ou xerez)
- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim
- sal

1. Faça incisões no toucinho, inclusive na pele.
2. Descasque e amasse o alho. Descasque e rale o gengibre. Dissolva a maisena num pouco de água fria.
3. Prepare a marinada. Misture o shoyu, o alho, pó de cinco especiarias, a pimenta, o mel, o chao-xing, o gengibre, a maisena e o óleo. Salgue e misture.
4. Passe o toucinho na marinada. Deixe marinar por 6 horas na geladeira, virando a carne de tempos em tempos.
5. Preaqueça o forno a 200 °C.
6. Retire o toucinho da marinada e coloque-o numa assadeira, com a pele virada para cima. Reserve a marinada.
7. Leve a carne ao forno e deixe assar por 45 minutos. Vire-a 4 ou 5 vezes durante o cozimento, ao mesmo tempo regando-a com um pouco da marinada. Acabe de assar deixando a pele por baixo, para que fique crocante.
8. Corte o toucinho laqueado em fatias finas. Coloque-as numa travessa previamente aquecida e sirva.

■ **O toucinho laqueado também pode ser servido frio. Pode-se igualmente laquear costela de porco. Nesse caso, recorte a carne entre as costelas. O pó de cinco especiarias é a mistura de especiarias mais típica da China. É preparado com anis-estrelado, fagara, canela, sementes de erva-doce e cravos, moendo-se tudo bem fino. Podem-se acrescentar cardamomo, gengibre seco e raiz de alcaçuz. Esse pó pode ser conservado por 3 ou 4 meses num recipiente hermeticamente fechado.**

Fondue chinês (ou mongol)

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 40 MINUTOS
CONGELAMENTO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS
Bebida sugerida: cerveja

- 2 peitos de frango grandes sem pele e sem osso
- 350 g de filé mignon
- 350 g de lombo de porco
- 500 g de cação
- 16 camarões-rosa
- 1 acelga pequena
- 6 folhas de cebolinha verde
- 100 g de macarrão fino de soja
- 1 pedaço de 2 cm de gengibre fresco
- 2 l de caldo de galinha

▷ Para o primeiro molho:

- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 6 colheres (sopa) de shoyu
- 1 colher (chá) de óleo de gergelim

▷ Para o segundo molho:

- 1 ramo de coentro fresco
- 1 pedaço pequeno de gengibre fresco
- 2 colheres (sopa) de vinagre de arroz

▷ Para o terceiro molho:

- 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de shoyu

1. Deixe as carnes e o peixe por 30 minutos no congelador, para ficarem firmes. Lave os camarões e mergulhe-os por 4 ou 5 minutos em água fervente. Deixe-os esfriar.
2. Prepare os molhos. Para o primeiro, descasque a cebola e o alho, pique a cebola e amasse o alho. Misture-os com o shoyu e o óleo de gergelim num pote pequeno. Para o segundo molho, lave, seque e pique o coentro, descasque e rale o gengibre e misture-os com o vinagre de arroz num outro potinho. Misture juntos todos os ingredientes do terceiro molho e coloque-o em mais um potinho. Ponha os três molhos na geladeira.
3. Corte as carnes e o peixe em fatias tão finas quanto possível. Limpe os camarões e abra-os ao meio no sentido do comprimento.
4. Lave a acelga e corte-a em tiras finas. Descasque as cebolas. Corte as folhas conservando uma parte do verde. Corte-as em 4.
5. Mergulhe o macarrão por cerca de 3 minutos na água fervente. Passe-o na água fria para interromper o cozimento. Escorra e corte em pedaços.
6. Distribua todos os ingredientes em vários pratos, alternando-os. Reparta o macarrão em 4 tigelas pequenas.
7. Rale o gengibre. Esquente o caldo de galinha até a fervura e despeje-o numa panela chinesa de barro refratário. Acrescente o gengibre.
8. Coloque a panela refratária na mesa sobre um fogareiro a álcool (*réchaud*) aceso. Distribua os pratos e as tigelas com os ingredientes em volta.
9. Retire dos pratos os diferentes ingredientes com uma pequena concha chinesa para fondue. Mergulhe-os no ▸

Scanned by CamScanner

caldo para cozê-los ou aquecê-los.

■ O fondue chinês é de origem mongol. É típico do Norte da China, onde é servido nas noites de festa. Pode-se variar ao infinito os ingredientes e os molhos, mas convém apresentar pelo menos um tipo de carne, um de peixe, um de legume e um de macarrão. As conchas chinesas para fondue são feitas com uma tela metálica arredondada. Não dispondo de concha nem de panela refratária, use um aparelho de fondue. Os ingredientes também podem ser mergulhados diretamente e retirados com hashis (pauzinhos) ou com uma escumadeira. Pode-se ainda deixá-los cozinhar alguns instantes no caldo e tomá-lo como uma sopa, servida em tigelas individuais.

Tofu frito

Rendimento: 4 porções
DESCANSO: 2 HORAS
PREPARO: 10 MINUTOS
COZIMENTO: 5 MINUTOS

▶ 400 g de tofu ▶ 4 colheres (sopa) de óleo ▶ 1 colher (chá) de pimenta seca
▷ Para o molho:
▶ 1 maço de coentro fresco
▶ 1 colher (sopa) de shoyu
▶ 2 colheres (sopa) de óleo de amendoim ou de milho
▶ 2 colheres (sopa) de vinagre de arroz (ou vinagre branco)

1. Coloque o tofu entre duas tábuas com um peso em cima, por 2 horas, para que perca o máximo de líquido.
2. Corte-o em fatias de 1 cm de espessura e depois em triângulos.
3. Numa frigideira, esquente o óleo e junte a pimenta. Frite os triângulos de tofu por 3 minutos. Vire-os e frite por mais 3 minutos. Devem assumir uma coloração escura.
4. Prepare o molho. Lave, seque e pique o coentro. Despeje o shoyu, o óleo e o vinagre numa tigela e bata energicamente com um garfo. Acrescente o coentro. Despeje esse molho em quatro tigelinhas individuais.
5. Usando uma escumadeira, retire da frigideira os pedaços de tofu fritos e coloque-os em papel absorvente. Deixe escorrer rapidamente para que não esfriem. Coloque-os numa travessa e sirva junto com as tigelinhas.

■ O tofu é também conhecido como queijo de soja fresco. Trata-se, na realidade, de leite de soja coalhado. Ele apresenta uma cor bege e seu gosto é neutro. É servido para acompanhar grande variedade de pratos. Pode-se conservá-lo vários dias em água fria.

Chop-suey de legumes

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
TEMPO DE MOLHO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS

▶ 20 g de cogumelos pretos ▶ 20 g de cogumelos secos (aromáticos) ▶ 2 cenouras ▶ 1 abobrinha ▶ 1 pimentão ▶ 50 g de ervilha torta ▶ 4 cebolas pequenas ▶ 50 g de broto de feijão ▶ 2 ramos de salsão ▶ 30 g de banha ou manteiga ▶ 2 colheres (sopa) de shoyu ▶ pimenta-do-reino branca

1. Deixe de molho por 30 minutos em água morna, em vasilhas separadas, os cogumelos pretos e os cogumelos aromáticos.
2. Raspe e lave as cenouras. Corte-as em palitos finos. Retire as duas pontas da abobrinha. Corte-a em pedaços de 5 cm e corte cada pedaço em palitos finos.
3. Retire o cabo, as sementes e os filamentos do pimentão. Corte-o em tiras finas. Retire os fios das ervilhas tortas. Corte-as em 3, no sentido do comprimento.
4. Descasque as cebolas e corte-as em fatias finas.
5. Escorra os cogumelos. Retire os pés dos cogumelos aromáticos e corte os dois tipos de cogumelo em tiras.
6. Mergulhe os brotos de feijão em água fervente por 2 ou 3 minutos. Escorra.
7. Lave os ramos de salsão. Corte em tiras e depois em pedaços.
8. Derreta a banha numa frigideira ou wok. Junte os legumes na seguinte ordem e sem parar de mexer: cebolas, salsão, ervilhas tortas, abobrinha, cenouras, pimentão, os dois tipos de cogumelos e os brotos de feijão. Regue com o shoyu. Tempere com pimenta.
9. Deixe cozinhar em fogo médio por 15 ou 20 minutos, controlando o cozimento. Os legumes devem ficar cozidos porém ainda crocantes. Coloque-os numa travessa funda e sirva imediatamente.

■ Pode-se variar os legumes segundo a época. O bom resultado do chop-suey depende do frescor dos legumes utilizados; use portanto legumes da época.

Scanned by CamScanner

1

2

3

4

5

Arroz cantonês

Rendimento: 4 porções

PREPARO: 15 MINUTOS

COZIMENTO: DE 12 A 15 MINUTOS

- 125 g de arroz-agulha
- 80 g de ervilhas frescas
- 2 cebolas
- 2 fatias grandes de presunto cozido
- 45 g de banha ou manteiga
- 3 ovos
- sal, pimenta-do-reino branca

1 Encha 2 panelas com água pela metade. Salgue e ponha para ferver. Na primeira, coloque o arroz e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos. Na segunda, coloque as ervilhas e cozinhe-as também por 20 minutos. Escorra e reserve o arroz e as ervilhas. Enquanto isso, descasque e corte em fatias finas as cebolas. Corte o presunto em tiras finas.

2 Numa frigideira ou wok aquecido, derreta 30 g de banha ou manteiga. Refogue as cebolas em fogo alto, mexendo com uma colher de pau. Acrescente o arroz e as ervilhas e refogue por cerca de 3 minutos, mexendo sempre. Deixe cozinhar em fogo baixo por 6 ou 7 minutos, mexendo regularmente, e tempere com sal e pimenta. Despeje tudo numa tigela e reserve no calor.

3 Enquanto isso, bata os ovos em omelete. Tempere com sal e pimenta. Numa frigideira grande, derreta o resto da manteiga. Despeje os ovos de forma a obter uma omelete bem fina. Deixe fritar por 2 ou 3 minutos, até que toda a superfície fique firme. Vire a omelete com uma espátula de madeira e deixe fritar o outro lado por alguns segundos.

4 Tire a omelete da frigideira e coloque-a numa superfície plana e lisa. Enrole-a e corte a cada 3 mm, aproximadamente, de forma a resultar em tiras bem finas.

5 Acrescente o presunto à tigela e depois as tiras de omelete. Misture bem e sirva quente. Reaqueça no vapor, se necessário.

Sirva junto com um frasco de shoyu, para que todos utilizem a gosto. O arroz cantonês acompanha todo tipo de prato de peixe ou de carne com molho ou refogado, ou ainda o pato laqueado ou o ravióli no vapor. Substitui com freqüência o arroz branco, as batatas ou as massas.

Scanned by CamScanner

Sobremesas

Sorbet de lichia

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
CONGELAMENTO: 4 HORAS

- 1 kg de lichias
- 200 g de açúcar
- 4 claras de ovo

1. Tire a casca e o caroço das lichias. Reserve 4 lichias sem casca. Bata as outras no processador com o açúcar.
2. Bata as claras em neve firme e junte delicadamente ao purê de lichia.
3. Despeje numa sorveteira e deixe por 4 horas. Não dispondo de uma sorveteira, despeje o sorbet numa fôrma para sorvete e leve ao freezer por 15 minutos, ou 30 minutos no congelador.
4. Tire o sorbet do congelador, mexa-o com um garfo, ponha de novo no congelador por 15 minutos, repita a operação e deixe congelar por 2 horas e 30 minutos.
5. Sirva em taças individuais. Decore com as 4 lichias reservadas.

■ **Se o sorbet não for para crianças, adicione 1 colher de sopa de kirsch ou de mei kuei lu (ver p. 41). A época da lichia é de novembro a janeiro. No resto do ano pode ser encontrada em conserva ou congelada, mas não serve para o preparo desse sorbet.**

Taça de frutas geladas

Rendimento: 6 porções
PREPARO: 25 MINUTOS
REFRIGERAÇÃO: 2 HORAS

- 1 abacaxi pequeno
- 12 lichias
- 3 kiwis
- 1 mamão papaia
- 6 laranjinhas-kinkan
- 250 g de longana em calda
- 1 limão
- 500 ml de mei kuei lu (ou kirsch)

1. Descasque o abacaxi. Corte-o em fatias e em seguida em pedaços, recolhendo o caldo.
2. Descasque as lichias e tire os caroços. Descasque os kiwis e corte-os em rodelas.
3. Corte o mamão papaia ao meio. Tire as sementes e a casca e corte-o em fatias.
4. Lave e seque as laranjinhas kinkan. Corte em rodelas.
5. Escorra as longanas. Reserve o caldo. Esprema o limão.
6. Ponha todas as frutas numa saladeira. Adicione o suco do limão, o caldo do abacaxi e das longanas e o mei kuei lu. Misture.
7. Deixe na geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.

■ **O mei kuei lu é um licor açucarado à base de sorgo ou de outros grãos (ver p. 41). A longana é uma fruta chinesa do tamanho de uma ameixa pequena. Sua polpa branca é bem parecida com a da lichia. Não se encontra a longana fresca fora da China ou da Índia. Cristalizada, é uma iguaria muito fina.**

Maçãs carameladas

Rendimento: 4 porções
DESCANSO: 30 MINUTOS
PREPARO: 15 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS

- 4 maçãs
- 100 g de farinha de trigo
- 1 ovo
- 225 g de açúcar
- óleo para fritar

1. Prepare a massa. Numa tigela, dissolva a farinha em 120 ml de água. Bata o ovo, junte-o à farinha e bata tudo até obter uma mistura espumante. Deixe descansar por 30 minutos.
2. Descasque as maçãs e tire o miolo. Corte-as em pedaços. Coloque de molho na massa.
3. Aqueça o óleo de fritura. Mergulhe delicadamente alguns pedaços de maçã empanada. Ao ficarem dourados, vire-os com uma escumadeira para fritar do outro lado. Leva cerca de 4 minutos. Repita a operação até fritar toda a maçã.
4. Vá secando em papel absorvente e mantenha no calor.
5. Prepare a calda de caramelo. Numa panela refratária, coloque o açúcar e 5 colheres (sopa) de água. Leve lentamente à fervura, mexendo. Ao obter uma calda de caramelo clara, mergulhe os empanados, virando-os para que fiquem bem cobertos. Mergulhe-os imediatamente em uma saladeira com água e alguns cubos de gelo e sirva.

■ **Essa receita também pode ser feita com rodelas de banana ou cubos de abacaxi.**

Scanned by CamScanner

Sabores do Japão

Os produtos do mar e da montanha aqui se aliam para o prazer da vista e do paladar com uma rara elegância. Basta lembrar algumas especialidades para ter uma idéia dos fundamentos da culinária japonesa: os yakitoris (espetinhos), os sushis (bolinhos de arroz cobertos com uma fatia de peixe cru), os sashimis (peixes crus e moluscos acompanhados de shoyu misturado com wasabi), os shabu-shabus (espécie de fondue de carne de boi), os sukiyakis (outro tipo de fondue no qual os diversos ingredientes são mergulhados numa gema de ovo cru), os tempurás (peixes, frutos do mar e legumes empanados), as sopas de macarrão (udon ou soba). Sem esquecer o espetáculo extraordinário que apresenta o mestre do teppan-yaki ao cortar e virar no ar os vários ingredientes (camarões, carne, frango, legumes), grelhados na hora sobre o teppan (chapa aquecida).

Dois princípios servem de pilar para a gastronomia japonesa: os alimentos, em particular os peixes crus, devem estar absolutamente frescos; os complementos e temperos – gengibre, sementes de gergelim, katsuobushi (o bonito, variedade de atum dos mares do Sul, seco e esfarelado), shoyu (molho de soja) – devem servir apenas para completar os sabores originais dos ingredientes principais, nunca para transformá-los.

Cardápio clássico

Sopa de lombo de porco

♦

Tempurá

♦

Geléia de nêspera

AS TRADIÇÕES

Além das composições de sabores e aromas, a culinária japonesa é uma associação de cores e formas. Assim como existe uma arte floral, a arte da mesa tem suas leis, e a primeira é a escolha dos utensílios: as tigelas e tigelinhas, os pratinhos quadrados, os pratos, as bandejas e as caixas, de porcelana ou madeira laqueada, toda a louça, enfim, deve participar na construção de uma "paisagem" adaptada aos pratos escolhidos, a flor de cerejeira ou a pequena folha de bambu como toque final, que entra no quadro como uma assinatura.

Fora a influência das estações e a importância da apresentação, um terceiro elemento intervém nas refeições nipônicas: o equilíbrio entre os diferentes modos de cozimento. No interior de um cardápio cuja base é o arroz (gohan, um arroz cozido, redondo e branco), a refeição pode comportar um caldo que substitui a bebida, um prato cozido (nimono) e um prato grelhado (yakimono), aos quais se juntam alguns pratinhos quadrados com aperitivos (legumes marinados, em conserva no vinagre, com molhos diversos), que servem ao mesmo tempo como entrada e salada e que são acompanhados de saquê (aguardente de arroz), chá ou cerveja. A sobremesa quase sempre está ausente, e os doces (muito doces) são mais freqüentes acompanhando o chá (fora das refeições). Termina-se de bom grado as refeições com uma fruta ou uma simples xícara de chá.

A CERIMÔNIA DO CHÁ. Não se trata propriamente de uma festa, mas de um ritual que ocorre em família ou durante a visita de amigos que se deseja honrar. Outrora, essa cerimônia tradicional demorava quatro horas, mas hoje se pratica uma versão mais abreviada. Lavam-se o rosto e as mãos e tiram-se os sapatos antes de entrar na casinha reservada à cerimônia. Os convidados ocupam seus lugares sobre esteiras, em torno de um braseiro aceso. Contemplam o arranjo floral realizado pela dona da

▼ *Atuns no famoso mercado de peixes em Tóquio.*

Scanned by CamScanner

▲ *Preparo da tradicional cerimônia do chá.*

casa, segundo as regras da arte floral japonesa, o ikebana. Enquanto isso, o anfitrião prepara seus utensílios. Com uma pequena vassoura de bambu, bate demoradamente o chá verde em pó não-fermentado (matcha), no qual um pouco de água foi adicionado, para fazê-lo espumar. Um biscoito é em geral servido junto com o chá.

A VIDA COTIDIANA

CAFÉ-DA-MANHÃ (CHÔ SHOKU). Tradicionalmente, é composto de uma tigela de arroz, geralmente misturado com um ovo cru ou flocos de nori (variedade de alga seca), e acompanhado de uma sopa de missô (pasta de grãos de soja fermentados). Mas os hábitos ocidentais ganham terreno, com pães de fôrma e cereais.

ALMOÇO (CHÚ SHOKU). É uma refeição rápida que se come na maior parte das vezes no local de trabalho ou, no caso das crianças, na escola. A dona da casa prepara um almoço leve (o bento), que ela coloca numa caixinha, junto com os hashis (pauzinhos): arroz e pequenas porções de acompanhamentos, legumes marinados, empanados, peixe com molho etc. O bento pode ser substituído por um único prato de macarrão aromático, quente ou frio.

JANTAR (YÛ SHOKU). De acordo com o modelo de cardápio definido anteriormente nas tradições, um jantar familiar se harmoniza em torno do arroz, com um caldo leve (caldo de cogumelos), uma seleção de acompanhamentos (pepinos, nabos, rabanetes marinados, raiz de lótus, peixes e frutos do mar) e um prato principal (legumes cozidos ou empanados, peixe, carne).

Quando se trata de festejar um acontecimento, é possível optar por um prato mais rico e elaborado, como um fondue japonês (peixes ou carnes sortidas, legumes, algas e cogumelos).

Muitos japoneses trabalham até tarde, e jantam fora de casa, aproveitando a infinidade de pequenos restaurantes localizados entre seu local de trabalho e seu domicílio. Como a maioria desses restaurantes de bairro é especializada num só tipo de prato – peixes crus, espetinhos, frituras, sopas de macarrão –, a cada dia muda-se de restaurante, de acordo com o que se tem vontade de comer.

OS DIAS DE FESTA

O ANO-NOVO (GANJITSU). É a mais importante das festas nacionais anuais. Começa com uma peregrinação a diversos templos, a partir da meia-noite de 31 de dezembro, e se prolonga por três dias. É a oportunidade de visitar os membros da família ou os amigos. Os alimentos preparados para essa festa simbolizam os desejos formulados na ocasião: feijões-pretos para um trabalho aprimorado, dourado indicando bons augúrios, ovas de peixe em salmoura para se obter a prosperidade e muitos filhos. Serve-se também tradicionalmente no Ano-Novo a sopa ozoni, caldo à base de algas konbu, bonito seco e daikon. Esses pratos são sempre acompanhados de pãezinhos de arroz cozidos no vapor (mochis), que são às vezes feitos como bolinhos de formas variadas e decoradas com figuras simbólicas (principalmente samambaias e lagostas). São então chamados de kagamimochis, e se tornam um prato ritual oferecido aos deuses que protegem o lar.

Como sempre, a apresentação e o arranjo dos pratos contam tanto quanto seu conteúdo.

Scanned by CamScanner

Sensíveis à harmonia e à simetria, os japoneses apresentam os alimentos numa louça que corresponde à forma, ao tamanho e à cor de seu conteúdo, que arrumam em mesas baixas. Para as grandes ocasiões e os dias de festa, tiram-se do armário as mais belas cerâmicas, porcelanas e hashis. Brindam-se também os olhos com a contemplação das esculturas de legumes e de frutas. Essa arte do entalhe, chamada makimono, é realizada com facas extremamente finas. Requer um longo aprendizado. Entre as iguarias de festa, inclui-se também a carne de boi, que ainda era desconhecida no século XIX e permanece um luxo, principalmente quando se trata do boi dito "de Kobe", cuja carne é deixada particularmente macia por meio de uma alimentação especial e de massagens repetidas. Também o fugu (ver os peixes adiante) é uma iguaria particularmente cara que se reserva para os dias de festa.

Os Produtos

AS RAÍZES

GENGIBRE. O gengibre (shoga) é uma gramínea que tem a aparência de um pequeno caniço de folhas finas, cuja raiz (ou rizoma) é utilizada de diversas maneiras. Quando fresco, sua forma carnuda e cheia de protuberâncias arredondadas esconde uma polpa quase branca protegida por uma fina casca ocre escura. Quando descascado e cortado em fatias ou ralado, o gengibre acrescenta um leve sabor picante às sopas e aos molhos. O beni-shoga, macerado em salmoura avinagrada, tem uma bela cor rosa. Usa-se cortado em fatias finas, nos pratos marinados e nos sushis. O gengibre vermelho-escuro, por sua vez, é tingido com uma erva parecida com o manjericão. Em geral é usado para acompanhar o arroz refogado e os macarrões.

WASABI. Esse condimento de sabor bastante picante é obtido a partir da raiz de uma planta vivaz de pequenas flores brancas cujo gosto lembra o da raiz-forte. A raiz, uma vez ralada, é umedecida com um pouco de água e fica com o aspecto de uma pasta que é servida na forma de um montinho compacto ao lado dos sashimis (peixes crus) e da qual se passa uma pequena porção nos bolinhos de arroz dos sushis. Atualmente, para facilitar a tarefa das cozinheiras japonesas, o wasabi é vendido em pó, ao qual se acrescenta água, ou em tubo, pronto para usar.

DAIKON. O daikon, ou rabanete-do-japão, é uma hortaliça cuja raiz oblonga e branca pode chegar a 10 kg. Descascado e ralado, é usado como guarnição em muitos pratos grelhados ou saladas. Cortado em longos filamentos mergulhados em água gelada, acompanha os pratos à base de peixes crus. Marinado numa salmoura de cor amarela, é vendido em saquinhos como condimento. Cravado com pequenas pimentas vermelhas secas, pode entrar na composição de certos molhos. No Brasil, é substituído pelo nabo.

AS ALGAS

NORI. Trata-se de uma alga marinha comestível que é recolhida ao longo da costa e da qual se obtêm, após secagem e prensagem, finas folhas que servem, entre outras coisas, para envolver os alimentos, principalmente os sushis e os makis.

WAKAME. Essa alga, de um verde-escuro quase marrom, com folhas crespas, é comercializada seca, e deve ser reidratada para entrar na composição de saladas, pratos de legumes ou sopas.

HIJIKI. Vendidas secas, em saquinhos de celofane, essas pequenas algas pretas, que parecem folhas de chá, conferem um leve gosto de avelã aos legumes, saladas e frangos.

KONBU. Essa variedade de sargaço comestível de grandes folhas escuras é usada somente seca, na forma de fitas compridas, cortadas conforme a necessidade. O konbu reidratado entra principalmente na composição de caldos diversos, como o konbu dashi.

TOFU

Esse produto, uma das bases da alimentação japonesa, é obtido a partir de grãos de soja deixados de molho e depois amassados em purê. O purê é então fervido e coagulado, adicionando-se um geleifi-

Scanned by CamScanner

▲ *Pequeno restaurante típico em Tóquio.*

cante que forma uma massa branca cujo aspecto lembra o do queijo fresco. O gosto neutro permite usar o tofu num grande número de receitas, e a riqueza em proteínas vegetais faz dele um alimento básico dos cardápios cotidianos.

Utiliza-se o tofu nas saladas de legumes e algas, nos pratos de macarrão, em cubinhos nas sopas. Pode também ser frito em bolinhos e às vezes até grelhado em espetinhos. Molhos e condimentos (shoyu, sementes de gergelim e cebolinhas verdes, principalmente) são usados para realçar agradavelmente seu sabor.

MASSAS E ARROZ

SOBA. Macarrão à base de farinha de trigo-sarraceno, com cor levemente parda. Geralmente é servido frio, temperado com um molho um pouco adocicado e salpicado de algas secas (ver receita na p. 80).

UDON. Esse macarrão redondo à base de arroz, relativamente espesso, em geral é consumido em sopas.

ARROZ. O arroz japonês é curto, com alto teor de amido, o que o torna bastante grudento no cozimento. Para os sushis, o arroz, depois de cozido abafado, é regado com vinagre salgado e adocicado, e modelado a mão em bolinhos oblongos. É facilmente encontrado em lojas de produtos orientais e grandes supermercados.

O arroz moti gome é um tipo especial, muito grudento, reservado aos doces e à confecção dos moshis (bolinhos redondos achatados servidos nas festas de ano-novo).

OS MOLHOS E CONDIMENTOS

MOLHO DE SOJA (SHOYU). O molho de soja japonês é fabricado a partir de grãos de soja fermentados, sal e farinha de trigo. Menos salgado que os molhos de soja chineses, é em compensação levemente adocicado e muito delicado, como os coreanos.

MIRIN. Derivado de aguardente de arroz, é um licor relativamente doce usado apenas na culinária, em especial para as marinadas. Pode ser substituído, em último caso, por um vinho branco ligeiramente doce.

MISSÔ. Essa pasta de grãos de soja fermentados em maior ou menor grau assume todas as cores, do bege ao marrom-escuro. É ingrediente indispensável na culinária japonesa, principalmente para a sopa que leva seu nome. Pode-se usá-lo também nos temperos de saladas e legumes.

GERGELIM. O gergelim é onipresente na culinária japonesa, seja na forma de óleo, para aromatizar os molhos, seja como sementes levemente torradas que servem para aromatizar as saladas de brotos de feijão e de espinafre, por exemplo.

KATSUOBUSHI. Vendido em forma de granulados que se dissolvem na água, é na realidade de bonito (um tipo de atum) seco. É um dos principais ingredientes dos caldos japoneses.

OS PEIXES

ATUM. É provavelmente o peixe mais comum no Japão. O impressionante mercado de peixes de Tóquio oferece todo dia milhares de atuns de tamanhos e espécies diferentes. As diversas partes do atum são valorizadas de modo distinto. As partes mais apreciadas são a nuca e a barriga, esta última rajada de gordura.

FUGU. Esse peixe, conhecido no Brasil como baiacu, é mortífero se não for corretamente preparado. É necessária formação especial de vários anos antes de assumir a pesada responsabilidade de prepará-lo. Apreciam-se a delicadeza de sua carne e seu caráter excepcional em relação a seu preço.

AS BEBIDAS

SAQUÊ. É uma aguardente de arroz envelhecida em tonéis com teor alcoólico entre 15% e 20% vol. Indissociável da vida social e religiosa dos japoneses, é servido, quente ou frio, num recipiente de madeira de forma quadrada. Na culinária, pode ser substituído por um aperitivo branco seco como o vermute.

CHÁ VERDE (SENCHA). O chá mais difundido no Japão tem sabor bem característico, levemente iodado. Em forma de pó (matcha), entra também no preparo de doces e sorvetes. Atribuem-se a ele benefícios para a saúde.

CERVEJA. O Japão é renomado produtor de cervejas claras, leves e elegantes, que acompanham particularmente bem os grelhados e até os peixes crus.

Scanned by CamScanner

Entradas

Sopa de lombo

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 25 MINUTOS
COZIMENTO: 40 MINUTOS

- 200 g de lombo de porco
- 1 cebola
- 1 daikon (ou nabo) de cerca de 300 g
- 1 cenoura
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de shoyu

▷ Para o caldo dashi:

- 30 g de konbu
- 30 g de katsuobushi

1. Prepare o caldo dashi. Passe delicadamente um pano úmido no konbu. Faça algumas incisões num dos lados da alga para que seu sabor possa ser liberado. Coloque a alga numa panela, cubra-a com 800 ml de água e deixe ferver. Retire a alga com uma escumadeira.
2. Acrescente 200 ml de água na panela e jogue dentro o katsuobushi. Deixe retomar a fervura e então tire a panela do fogo. Coe o caldo dashi na peneira e reserve num lugar quente.
3. Corte o lombo em pedaços, e depois cada pedaço em fatias muito finas de 3 cm de comprimento por cerca de 1 mm de espessura.
4. Descasque e corte a cebola em fatias finas. Descasque o daikon (ou nabo) e a cenoura. Lave-os e corte-os em finos palitos de 5 cm de comprimento.
5. Numa panela de fundo grosso, esquente o óleo. Refogue a cebola por 3 minutos até ficar translúcida, acrescente as fatias de lombo e deixe cozinhar de modo a ficarem só um pouco douradas.
6. Regue com o caldo. Quando ferver, acrescente os palitos de cenoura e daikon. Junte o shoyu, abaixe o fogo, tampe e deixe cozinhar por 20 minutos. Despeje a sopa em tigelas de madeira laqueada com tampa. Sirva bem quente.

■ **É possível encontrar saquinhos de preparado para dashi (em granulado ou em pó) em lojas de produtos orientais. Nesse caso, derreta o conteúdo de 1 saquinho em 1 l de água fria e ferva. O dashi serve também de base para os guisados. Nesse caso, deixe evaporar em fogo brando por 20 minutos. Em todos os casos, retire do fogo, deixe repousar e filtre o caldo. O konbu é uma alga laminar comestível que se apresenta na forma de grandes folhas pretas. Também pode ser encontrado seco, e é então necessário reidratá-lo mergulhando-o em água. O katsuobushi compõe-se de flocos de bonito seco.**

Caldo de mariscos

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
DESCANSO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 5 MINUTOS

- 16 mariscos
- 1 pedaço de 7,5 cm de konbu seco
- 1 pedaço de 4 cm de daikon (ou nabo)
- 2 colheres (sopa) de shoyu
- 50 ml de saquê
- 2 ramos de mitsuba (ou salsinha)
- sal

1. Mergulhe os mariscos numa panela de água levemente salgada. Tampe a panela e deixe-os soltar suas impurezas por cerca de 30 minutos. Enxágüe os mariscos e deixe-os escorrer cuidadosamente.
2. Ponha o konbu de molho por 30 minutos numa vasilha de água morna. Enxágüe a alga e deixe-a escorrer sobre papel absorvente. Recorte-a em pedaços bem pequenos.
3. Descasque o daikon (ou nabo). Corte sua polpa em palitos finos de cerca de 5 cm de comprimento.
4. Numa panela grande, despeje 800 ml de água fria. Acrescente os mariscos e o konbu e deixe levantar fervura. Retire então o konbu com uma escumadeira. Deixe cozinhar por mais alguns minutos até que os mariscos estejam abertos. Elimine aqueles que estiverem fechados.
5. Retire de cada mariscos a metade vazia da concha e distribua as metades cheias em 4 tigelas.
6. Filtre o caldo em cima de uma outra panela. Despeje nele o shoyu e o saquê. Deixe levantar fervura.
7. Lave, seque e pique o mitsuba.
8. Despeje o caldo nas tigelas e coloque em cada uma alguns palitos de daikon e mitsuba.

■ **O daikon é um rabanete branco gigante (ver p. 68). Ele pode ser substituído por nabo, se for cozido, ou por pequenos rabanetes rosa, se for consumido cru. O mitsuba é uma variedade de trevo que cresce no Japão, onde é utilizado como o coentro fresco. Os mariscos mais apreciados na Ásia são os da areia, de forma redonda.**

Scanned by CamScanner

Missoshiro

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 10 MINUTOS
COZIMENTO: 10 MINUTOS

▶ 1 l de água ▶ 50 g de de missô (pasta de soja) ▶ 10 g de hondashi ▶ 80 g de tofu ▶ 2 cebolinhas verdes

1. Coloque a água em uma panela funda. Acrescente o missô, passando-o por uma peneira.
2. Leve a panela ao fogo. Quando começar a ferver, acrescente o hondashi. Com uma escumadeira, vá retirando o excesso de espuma.
3. Corte o tofu em cubos pequenos (1,5 cm) e a cebolinha em rodelas. Coloque os cubinhos de tofu no fundo de tigelinhas individuais. Despeje sobre eles o missoshiro e salpique com a cebolinha. Sirva quente.

■ As tigelas japonesas para sopa têm sempre uma tampa que permite conservar o calor das sopas e dos caldos.
■ O missô pode ser encontrado em lojas de produtos orientais e em grandes supermercados.
■ Hondashi é um tempero pronto à base de peixe seco, também facilmente encontrado. A quantidade pode variar de acordo com o gosto (mais forte ou mais fraco).
■ O tofu pode ser substituído por vôngoles cozidos nas próprias conchinhas.

Salada de espinafre com grãos de gergelim

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
COZIMENTO: 12 MINUTOS

▶ 750 g de espinafre
▶ 75 g de grãos de gergelim
▶ 20 g de açúcar
▶ 3 colheres (sopa) de shoyu
▶ 100 ml de caldo dashi
▶ sal

1. Retire o caule do espinafre e lave as folhas.
2. Coloque as folhas numa panela e cubra-as com água salgada. Deixe ferver por 6 a 8 minutos, controlando para que fiquem bem crocantes. Interrompa o cozimento com água fria e deixe escorrer. Corte-as em tiras e deixe esfriar.
3. Numa frigideira sem óleo, torre os grãos de gergelim, mexendo até que fiquem bem dourados. Bata no liquidificador para obter uma pasta.
4. Adicione o açúcar a essa pasta e dissolva-a com o shoyu e o caldo dashi, misturando energicamente.
5. Arrume as tiras de espinafre em montinhos arredondados ou pontudos em cima de pratos pequenos. Distribua o molho regando cada montinho e sirva.

■ Essa salada é bastante comum no Japão. Conservando-a em temperatura ambiente, ela manterá todo o seu sabor.

Guioza

Rendimento: 20 unidades
PREPARO: 40 MINUTOS
COZIMENTO: 30 MINUTOS

▶ 1 pacote de massa pronta para guiozas (20 unidades)
▷ Para o recheio: ▶ 250 g de pernil ou lombo de porco moído ▶ 1 colher (sopa) de óleo ▶ 250 g de folhas de repolho ▶ 30 g de nirá ▶ 1 colher (chá) de sal ▶ 1 ovo ▶ 1 colher (sopa) de saquê ▶ 1/2 colher (chá) de gengibre ralado ▶ 1 colher (chá) de óleo de gergelim torrado ▶ 1 dente de alho picado ▶ 1 colher (sopa) de maisena ▶ 1 colher (chá) de glutamato monossódico

1. Corte as folhas do repolho em tiras finas, junte o nirá e o sal e deixe descansar por 15 minutos.
2. Numa frigideira, aqueça o óleo e frite rapidamente a carne de porco moída. Escorra sobre papel absorvente e reserve.
3. Esprema o repolho com as mãos para retirar toda a água e junte a carne de porco previamente refogada.
4. Bata o ovo ligeiramente e junte ao repolho e à carne de porco para dar liga. Acrescente os demais ingredientes, exceto a massa para guiozas, misturando muito bem.
5. Em uma superfície lisa, abra uma folha de massa pronta para guioza. Usando as pontas dos dedos, molhe as bordas da massa com água. Coloque 2 colheres (chá) de recheio no centro da massa e feche o pastelzinho, dobrando-o ao meio.
6. Dobre a borda da massa de maneira a fazer pregas, fechando bem os guiozas.
7. Coloque os guiozas bem arrumados em uma panela de vapor e cozinhe por 25 minutos.
8. Os guiozas podem ser servidos dessa maneira, com molho shoyu e cebolinha verde, ou grelhados em chapa de ferro (após o cozimento) com 1 colher (chá) de óleo de gergelim, até ficaram dourados.

■ Nirá é a cebolinha japonesa.

Scanned by CamScanner

Pratos principais

Enrolados de linguado

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 35 MINUTOS
COZIMENTO: 1 HORA
Bebida sugerida: meursault (vinho branco seco)

- 8 filés de linguado
- 75 g de arroz-cateto
- 150 g de carne branca de peixe
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 7 ovos
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 pitada de açúcar
- 1 colher (sopa) de shoyu
- 50 ml de saquê
- sal

1. Numa panela pequena com água fervente salgada, jogue o arroz e cozinhe por cerca de 20 minutos. Escorra cuidadosamente e deixe esfriar.
2. Cozinhe a carne branca de peixe em água fervente salgada. Deixe esfriar e esmigalhe.
3. Descasque e rale o pedaço de gengibre.
4. Bata 6 ovos em omelete numa tigela. Acrescente a carne branca de peixe e misture cuidadosamente. Salgue.
5. Numa frigideira, esquente 2 colheres (sopa) de óleo em fogo médio. Despeje a omelete, que deve estar um pouco espessa. Deixe cozinhar por 5 minutos sem mexer, vire e deixe cozinhar o outro lado por mais 5 minutos. Corte a omelete em tiras largas.
6. Sobre uma superfície lisa e plana, coloque os filés de linguado abertos. Cubra-os com uma camada de tiras de omelete e uma camada de arroz cozido.
7. Enrole os filés como rocamboles e feche-os com um palito de madeira. Coloque-os numa assadeira levemente untada.
8. Preaqueça o forno a 200 °C.
9. Numa panela pequena, misture o gengibre, o açúcar, o shoyu e o saquê. Deixe esse molho levantar fervura.
10. Fora do fogo, misture energicamente o último ovo no molho. Distribua o molho em cima dos enrolados. Leve ao forno e deixe assar por 15 minutos. Sirva quente.

Lombo teriyaki

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS
Bebida sugerida: bourgueil (vinho tinto encorpado)

- 500 g de lombo de porco
- 1 daikon (ou nabo)
- 2 colheres (sopa) de óleo
- pimenta-do-reino

▷ Para o molho:

- 120 ml de shoyu
- 120 ml de saquê
- 120 ml de mirin
- 1 colher (sopa) de açúcar

1. Prepare o molho. Despeje numa panela o shoyu, o saquê e o mirin. Acrescente o açúcar. Deixe ferver em fogo alto até que o açúcar tenha derretido por completo. Deixe esfriar e reserve na geladeira.
2. Modele o daikon (ou nabo) na forma de flores de crisântemo. Para começar, descasque-o. Corte um pedaço de cerca de 5 cm de espessura. Prenda esse pedaço com tabuinhas. Faça talhos profundos e paralelos espaçados em 5 mm sobre toda a superfície do cilindro. Faça o daikon girar 1/4 e recomece. Deve-se obter um pedaço quadriculado. Corte-o em quartos. Desdobre delicadamente para fora as lâminas uma a uma no sentido de seu corte. Comece pelo lado externo e continue no sentido horário. Cada lado formará uma pétala. Reserve na geladeira.
3. Corte a carne em bifes finos (escalopes). Coloque-os sobre um pedaço de filme plástico. Cubra-os com outro pedaço de filme e bata com um martelo de carne para deixá-los bem finos.
4. Numa frigideira grande, esquente o óleo. Frite os escalopinhos de lombo até ficarem bem dourados, virando-os no meio do cozimento. Tire-os do fogo e reserve num lugar quente.
5. Despeje o molho numa frigideira funda e deixe levantar fervura. Mergulhe os escalopes no molho e deixe cozinhar em fogo brando até que o molho esteja brilhante e encorpado. Tempere com pimenta.
6. Sirva os escalopes em pratos previamente aquecidos guarnecidos com as flores de daikon.

■ **O mirin é um vinho de arroz amarelo e doce (ver p. 69). Não é usado para beber, apenas como ingrediente na culinária. Para esse prato, pode ser substituído por chao-xing, ou xerez seco adicionado de açúcar.**

Scanned by CamScanner

Espetos de lombo marinado

Rendimento: 4 porções
MARINADA: 1 HORA
PREPARO: 15 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS
Bebida sugerida: cahors (vinho tinto encorpado)

- 700 g de lombo de porco
- 12 cebolinhas tamanho conserva

▷ Para a marinada:

- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 3 colheres (sopa) de saquê
- 1 colher (sopa) de shoyu
- 1 colher (sopa) de açúcar
- pimenta-do-reino branca moída

▷ Para o molho:

- 3 colheres (sopa) de mirin
- 3 colheres (sopa) de shoyu

1. Prepare a marinada. Descasque e rale o pedaço de gengibre. Coloque-o numa tigela. Regue com o saquê e o shoyu. Acrescente o açúcar e uma boa pitada de pimenta-do-reino branca. Misture cuidadosamente.
2. Corte o lombo em cubos de cerca de 2,5 cm de lado. Coloque-os num prato fundo e regue com a marinada. Misture cuidadosamente e deixe marinar por cerca de 1 hora, mexendo de vez em quando.
3. Prepare o molho. Misture o mirin e o shoyu. Despeje a mistura em tigelas pequenas e coloque-as diante dos comensais.
4. Corte a parte verde das cebolinhas 2 cm acima do bulbo. Descasque os bulbos. Corte-os em quatro.
5. Umedeça espetos de bambu curto e enfie neles os cubos de lombo, alternando com os pedaços de cebola.
6. Asse-os numa churrasqueira ou grill por cerca de 20 minutos, virando-os regularmente. Sirva os espetos num prato ou em pratinhos retangulares individuais.

Esse prato pode ser acompanhado de tigelas de arroz branco ou bolinhos de arroz, que também poderão ser mergulhados no molho.

Filés de lombo empanados

Rendimento: 6 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
COZIMENTO: 10 MINUTOS
Bebida sugerida: côtes-de-provence (vinho tinto)

- 300 g de lombo de porco
- algumas folhas de alface romana
- 1/2 limão
- 2 ovos
- 100 g de farinha de rosca
- óleo para fritura
- sal, pimenta-do-reino branca

▷ Para o molho tonkatsu:

- 1 colher (sopa) de ketchup
- 3 colheres (sopa) de shoyu
- 3 colheres (sopa) de saquê
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- 1 colher (chá) de mostarda

1. Lave e escorra as folhas de alface. Corte-as em tiras finas. Corte pedaços pequenos de casca de limão.
2. Prepare o molho. Misture numa tigela o ketchup, o shoyu, o saquê, o molho inglês e a mostarda.
3. Num prato fundo, bata os ovos com um garfo. Coloque a farinha de rosca num outro prato.
4. Corte o lombo em 6 fatias finas. Tempere cada fatia dos dois lados com sal e pimenta. Passe-as sucessivamente no ovo e na farinha de rosca.
5. Esquente o óleo numa frigideira. Mergulhe no óleo as fatias de lombo e frite-as até ficarem bem douradas. Vire-as no meio do cozimento.
6. Retire as fatias de carne e escorra-as rapidamente em papel absorvente. Recorte-as em losangos.
7. Arrume as folhas de alface em chiffonade nos pratos onde serão servidos os filés. Guarneça com os losangos de carne e os pedacinhos de casca de limão e sirva com o molho tonkatsu.

Para a chiffonade, corte as folhas de alface em tiras finas, tempere e regue com manteiga derretida. O molho tonkatsu é muito utilizado para acompanhar churrascos. É vendido em tubo ou em lata.

Frango marinado frito

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 10 MINUTOS
MARINADA: 1 HORA
COZIMENTO: 20 MINUTOS

- 1 frango de 1,2 kg
- 4 cebolas
- 2 dentes de alho
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 3 colheres (sopa) de shoyu
- 2 colheres (sopa) de saquê
- 3 colheres (sopa) de farinha de arroz ou de trigo
- óleo para fritura

1. Corte o frango em pedaços. Descasque as cebolas e o alho. Corte a cebola em fatias finas e amasse o alho. Descasque e rale o pedaço de gengibre.
2. Coloque numa tigela os pedaços de frango, as cebolas, o alho e o gengibre. Regue com o shoyu e o saquê. Misture. Deixe marinar por 1 hora, mexendo os pedaços de vez em quando.
3. Coloque a farinha num prato fundo. Retire os pedaços de frango da marinada, escorra-os e passe-os na farinha.
4. Numa frigideira, esquente o óleo em fogo médio. Mergulhe os pedaços de frango e deixe fritar mexendo regularmente até ficarem bem dourados de todos os lados. Escorra-os rapidamente em papel absorvente e sirva quente.

Scanned by CamScanner

Os sushis e os sashimis

Preparados com peixe cru, os sushis e sashimis revelam uma arte muito delicada da culinária, no que concerne ao corte e à apresentação. Os sushis são bolinhos de arroz guarnecidos com peixe, alga etc. Os sashimis, simples fatias de peixes sortidos, são acompanhados com shoyu.

COMBINADO DE SUSHI

Trata-se de pequenas porções de arroz ao vinagre, geralmente recheadas com peixe cru. Os sushis podem ser envolvidos em algas ou em finas camadas de omelete. Os peixes mais empregados são o atum (o toro, pedaço gordo, e o maguro, carne vermelha), o robalo, o olho-de-boi, a enguia, o salmão, bem como as ovas de salmão e de ouriço. Os sushis são servidos em bandejas de madeira ou porcelana.

TAMAGO YAKI

Esses sushis nunca levam peixe. O arroz, sempre aromatizado ao vinagre, é moldado na mão depois de cozido e já frio, e envolvido numa camada muito fina de omelete. A omelete é inicialmente dobrada em três e, quando fria, é comprimida e recortada em fatias.

NORI MAKI E KONBU MAKI

Nori e kombu são as duas variedades de alga que envolvem esses rolos grandes, que depois são cortados em fatias grossas. Na bandeja, o cozinheiro coloca fatias finas de gengibre fresco dispostas em forma de flor, que são degustadas entre um e outro sushi.

Scanned by CamScanner

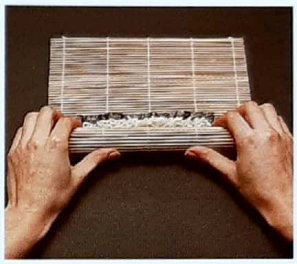
O QUE BEBER?

O chá é onipresente no Japão. Com os sushis, serve-se também saquê quente, uma bebida alcoólica de arroz, ou uma cerveja leve.

1. Abra uma folha de nori (alga) numa pequena esteira de bambu e coloque em cima dela o arroz cozido, compactando-o e achatando-o.

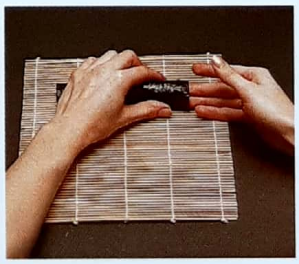
2. Distribua o arroz, deixando sobrar em volta dele um pedaço de alga. Com os polegares, faça uma canaleta no meio do arroz.

3. Corte um pedaço de atum do comprimento do sushi (cerca de 10 cm) e com cerca de 1 cm de espessura.



4. Levante a parte da frente da esteira e dobre-a até que recubra o arroz. Traga a parte de cima para trás e aperte com as mãos.

5. Continue a enrolar a esteira sem apertar. Uma vez enrolada, aperte-a bem com as mãos.



6. Retire a esteira e termine de fazer o rolo de sushi, apertando as duas extremidades para dar acabamento.

O SASHIMI

Sobriedade e elegância japonesa: um simples sortimento de peixes crus, perfeitamente fatiados e apresentados.

Scanned by CamScanner

Yakitori

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 30 MINUTOS
Bebida sugerida: saquê ou cerveja

▶ 2 peitos de frango sem osso e sem pele ▶ 1 magret de pato (porção do peito sem osso e com pele) ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre ▶ 2 folhas de cebolinhas verdes ▶ 2 colheres (sopa) de shoyu ▶ açúcar ▶ 8 fígados de frango limpos ▶ sal
▷ Para o molho: ▶ 120 ml de saquê ▶ 4 colheres (sopa) de mirin ▶ 200 ml de shoyu ▶ 50 g de açúcar

1. Prepare o molho. Numa panela, misture o saquê, o mirin, o shoyu e o açúcar. Ferva por 15 a 20 minutos para engrossar. Tire do fogo, deixe esfriar e reserve na geladeira.
2. Pegue um peito de frango. Corte a carne no sentido do comprimento, em tiras de cerca de 1,5 cm de largura. Coloque-as em cima de uma superfície lisa e plana e corte-as em fatias o mais fino possível. Enrole cada fatia sobre si mesma como se fosse enchova. Em espetos de bambu curtos umedecidos, enfie as fatias enroladas em grupos de 3 ou 4. Reserve na geladeira.
3. Corte o magret de pato usando o mesmo método. No momento de enfiar as fatias nos espetos, forme serpentinas.
4. Corte o segundo peito de frango em pedaços. Descasque o gengibre. Lave as cebolinhas verdes. Coloque esses ingredientes num processador. Regue com shoyu, acrescente uma pitada de sal e uma de açúcar. Bata. Umedeça levemente suas mãos e, com essa pasta, forme bolinhas do tamanho de uma noz. Enfie as bolinhas nos espetos de bambu curtos.
5. Lave e seque os fígados de galinha e enfie-os nos espetos.
6. Grelhe os espetos numa churrasqueira ou num grill, virando-os regularmente. Pincele-os com o molho durante o cozimento.
7. Sirva os espetos sobre bandejas pequenas e despeje o resto do molho em tigelas individuais.

■ **Pode ser acompanhado de um arroz branco e de um caldo leve. Nos espetos, podem-se alternar, com os pedaços de carne, pedaços pequenos de pimentão, cogumelo, alho-poró, cebola etc.**

Shabu-shabu

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 40 MINUTOS
MOLHO: 30 MINUTOS
CONGELAMENTO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 15 MINUTOS
Bebida sugerida: pinot rouge (vinho tinto leve)

▶ 500 g de filé mignon ou contrafilé ▶ 12 cogumelos enokitake ▶ 5 cogumelos secos ▶ 200 g de macarrão de arroz ▶ 150 g de broto de feijão ▶ 150 g de espinafre ▶ 2 miolos de alface romana ▶ 10 folhas de cebolinhas verdes ▶ 1 cebola ▶ 1 l de caldo de carne ▶ sal, pimenta
▷ Para o molho: ▶ 120 g de grãos de gergelim ▶ 2 colheres (sopa) de shoyu ▶ 2 colheres (sopa) de saquê ▶ 1 colher (sopa) de açúcar

1. Deixe os cogumelos de molho separadamente em água morna por 30 minutos. Escorra. Corte os pés dos cogumelos enokitake. Corte os pés dos cogumelos secos e corte as cabeças em fatias finas.
2. Coloque a carne para congelar por 30 minutos para que fique firme. Corte em fatias finas e coloque-as numa travessa.
3. Cozinhe o macarrão de arroz por 5 minutos em água fervente salgada. Escorra e passe em água fria. Coloque num prato.
4. Lave os brotos de feijão e mergulhe-os por 1 minuto em água fervente. Interrompa o cozimento passando-os na água fria e escorra.
5. Separe as folhas de espinafre, lave e escorra. Corte-as em dois. Separe as folhas de alface, lave e escorra. Corte as folhas maiores em dois. Lave as cebolinhas verdes e corte-as em rodelas. Descasque a cebola e corte-a em fatias finas.
6. Coloque numa travessa as folhas de espinafre, a alface, os brotos de feijão e os cogumelos; em outra travessa, as cebolinhas verdes e a cebola.
7. Despeje o caldo de carne numa panela de fondue. Coloque a panela no centro da mesa e acenda o réchaud.
8. Enquanto isso, prepare o molho. Torre os grãos de gergelim numa frigideira seca, até que fiquem bem dourados. Coloque-os no liquidificador e bata até obter uma pasta. Regue com shoyu e saquê e salpique com açúcar. Misture até que o açúcar esteja totalmente dissolvido. Despeje em tigelas pequenas.
9. Quando o caldo estiver quente, pegue o ingrediente de sua escolha com hashis (ou coloque-o numa pequena concha para fondue ou, ainda, numa pequena peneira). Mergulhe-o por 1 ou 2 minutos no caldo, segundo a natureza do ingrediente, e depois mergulhe-o no molho.

Scanned by CamScanner

Tempurá

Rendimento: 4 porções

PREPARO: 50 MINUTOS

COZIMENTO: 45 MINUTOS

- 1 batata-doce
- 1 lagosta
- 250 g de filé de badejo em cubos
- 8 camarões-rosa cozidos
- 8 cogumelos shiitake
- 1 berinjela pequena
- 1 cebola
- óleo para fritura

▷ Para a massa:

- 300 g de farinha de arroz
- 2 ovos pequenos
- sal

▷ Para o molho:

- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 4 colheres (sopa) de shoyu
- 4 colheres (sopa) de raiz-forte
- mirin (opcional)

1

2

3

4

5

1 Lave a batata-doce. Deixe-a cozinhar por 15 minutos no vapor. Corte a cabeça da lagosta. Descasque a cauda e corte-a em cubos pequenos. Lave o badejo. Descasque os camarões e corte-os em 2 no sentido do comprimento.

2 Tire o pé dos cogumelos, lave as cabeças, enxugue-as e corte-as em pedaços. Descasque a batata-doce e corte-a em cubos. Descasque a cebola e corte-a em fatias finas. Descasque a berinjela e corte a polpa em cubos pequenos. Coloque cada um desses ingredientes numa tigela.

3 Prepare a massa. Bata os ovos acrescentando aos poucos 450 ml de água gelada. Incorpore a farinha e uma pitada de sal, sem deixar de mexer. A massa deve ficar líquida e grumosa. Se estiver espessa demais, acrescente um pouco mais de água gelada.

4 Prepare o molho. Descasque e rale o gengibre. Coloque-o numa tigela. Acrescente o shoyu, a raiz-forte e, se quiser, o mirin. Misture. Distribua o molho em 4 tigelinhas individuais. Coloque a panela para fondue no centro da mesa. Coloque o óleo dentro. Traga a massa.

5 Espete os diversos ingredientes um a um com um garfo de cabo longo e passe-os primeiro na massa e depois no óleo fervente. Deixe cozinhar os pedaços empanados por 5 minutos. Caso não tenha réchaud de fondue, mergulhe os ingredientes na massa e depois na fritura por 5 minutos. Tire-os com uma escumadeira e sirva. Em seguida, as pessoas vão mergulhando cada pedaço no molho.

■ **O mirin é um vinho de arroz adocicado usado apenas para cozinhar (ver p. 69). Os cogumelos shiitake se parecem um pouco com os cogumelos pretos. Podem ser eventualmente substituídos por cogumelos cultivados.**

Scanned by CamScanner

Steaks de Kobe

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 10 MINUTOS
MACERAÇÃO: 12 HORAS
COZIMENTO: 10 MINUTOS
Bebida sugerida: beaujolais (vinho tinto leve e frutado)

▶ 4 bifes de Kobe de 175 g cada ▶ 200 g de broto de feijão
▷ Para o molho ponzu: ▶ 1/2 laranja-pêra ▶ 100 ml de shoyu ▶ 50 ml de vinagre de arroz (ou vinagre de vinho branco) ▶ 1 pedaço de konbu de cerca de 5 cm ▶ alguns grânulos de katsuobushi

1. Prepare o molho. Esprema a laranja. Despeje o suco num vidro com tampa. Junte o shoyu e o vinagre. Limpe o pedaço de konbu com um pano úmido. Corte-o num lado e coloque-o no vidro. Salpique de katsuobushi. Feche o vidro e deixe macerar por 12 horas.
2. Preaqueça uma churrasqueira ou grill de mesa. Despeje o molho em 4 tigelas pequenas e coloque uma na frente de cada comensal.
3. Lave os brotos de feijão, mergulhe-os em água fervente e deixe-os cozinhar por 3 minutos. Escorra e reparta em 4 pratos.
4. Grelhe os bifes na churrasqueira ou grill de mesa por 2 ou 3 minutos de cada lado, segundo o gosto dos comensais, e sirva.

■ **Na região de Kobe, são criados bois de uma qualidade excepcional. São alimentados com cerveja de cereais e massageados a mão para produzir uma carne rica e tenra, rajada de gordura.**

Sukiyaki

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 35 MINUTOS
COZIMENTO: 10 MINUTOS
REFRIGERAÇÃO: 30 MINUTOS
DESCANSO: 1 HORA
Bebida sugerida: gigondas (vinho tinto encorpado)

▶ 500 g de ponta de alcatra ▶ 200 g de tofu ▶ 12 cogumelos shiitake secos ▶ 1 cebola ▶ 10 cebolinhas tamanho conserva ▶ 1/2 acelga ▶ 100 g de espinafre ▶ 200 g de macarrão de arroz ▶ 4 ovos ▶ 1 fatia de gordura de boi
▷ Para o molho: ▶ 300 ml de dashi ▶ 150 ml de shoyu ▶ 150 ml de mirin ▶ 3 colheres (sopa) de açúcar

1. Ponha o tofu num pano de prato entre duas tábuas de madeira. Coloque um peso em cima para que o tofu perca água. Corte-o depois em fatias finas.
2. Deixe a alcatra no congelador por 30 minutos e corte-a em fatias muito finas. Coloque-as num prato.
3. Deixe os cogumelos de molho por 20 minutos em água quente. Escorra. Retire os pés e reserve as cabeças inteiras. Descasque a cebola e corte-a em fatias finas. Descasque a parte branca das cebolinhas, descartando a parte verde, e corte-as ao meio. Lave e seque a acelga; corte-a em tiras finas. Separe as folhas de espinafre, lave e escorra.
4. Mergulhe o macarrão por 5 minutos em água fervente. Escorra.
5. Coloque numa travessa grande as cebolas, os cogumelos, o tofu, o macarrão, a acelga e o espinafre.
6. Prepare o molho. Junte todos os ingredientes do molho numa panela e ferva. Deixe cozinhar até que o açúcar tenha se dissolvido. Retire do fogo e deixe esfriar.
7. Quebre cada ovo numa tigela individual e bata levemente com um garfo.
8. Esquente uma frigideira funda num fogareiro de mesa. Segurando a gordura de boi com um garfo, unte levemente a frigideira. Repita várias vezes essa operação no decorrer do cozimento.
9. Jogue uma pequena quantidade de cada ingrediente na frigideira e deixe cozinhar por 2 minutos, mexendo. No fim do cozimento, salpique os ingredientes com molho. Repita a operação até acabar com todos os ingredientes, que devem ser consumidos à medida que ficam prontos.
10. Cada um se serve na frigideira com hashis e mergulha sua carne no ovo batido.

■ **O sukiyaki é cozido numa espécie de grande frigideira colocada na mesa em cima de um fogareiro. Podem-se variar os ingredientes e acrescentar, por exemplo, brotos de feijão, tiras de alface, pimentão etc.**

Macarrão dashi

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 10 MINUTOS
COZIMENTO: 15 MINUTOS

▶ 200 g de macarrão de arroz shirataki ▶ 1 l de caldo dashi ▶ 3 colheres (sopa) de shoyu ▶ 1 colher (café) de mirin ▶ 2 colheres (sopa) de açúcar ▶ sal

1. Despeje o caldo dashi numa panela e ferva.
2. Acrescente o shoyu e o mirin. Junte então o açúcar e uma pitada grande de sal. Misture e deixe cozinhar até que o açúcar esteja dissolvido. Experimente e, se necessário, acerte o tempero.
3. Mergulhe o macarrão no caldo, retome a fervura e deixe cozinhar por 2 ou 3 minutos. Verifique o ponto de cozimento e sirva em tigelas.

Scanned by CamScanner

SUKIYAKI

O sukiyaki é preparado à mesa, com cada um escolhendo seus ingredientes e o tempo de cozimento. É prático, portanto, apresentar a carne e os legumes numa grande travessa ou dividi-los em vários pratinhos quadrados. No centro da mesa, uma frigideira funda ou uma panela de fondue podem funcionar como travessa de sukiyaki.

Scanned by CamScanner

Salmão grelhado marinado com saquê

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
DESCANSO: 1 HORA
COZIMENTO: 6 MINUTOS
Bebida sugerida: saquê

- 4 postas de salmão sem pele de 200 g cada
- 1 limão

▷ Para a marinada:

- 1/2 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de shoyu
- 2 colheres (sopa) de saquê
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de gengibre picado ou em pó
- sal

1. Descasque e pique o alho bem fino.
2. Prepare a marinada numa tigela grande, misturando cuidadosamente o shoyu, o saquê, o óleo, o açúcar, o gengibre, 1 colher (chá) de alho picado e 1 pitada de sal.
3. Coloque as postas de salmão num prato não-metálico; cubra-as de todos os lados com a marinada, tampe e deixe na geladeira por 1 hora.
4. Aqueça o forno. Coloque as postas de salmão numa travessa ou numa assadeira com revestimento antiaderente e deixe grelhar por 3 minutos de cada lado.
5. Sirva o salmão bem quente, com algumas rodelas de limão.

■ O alho e o gengibre da marinada podem ser eventualmente suprimidos. Sirva esse prato acompanhado de arroz e uma salada de espinafre com sementes de gergelim (ver p. 71).

Macarrão de trigo-sarraceno frio com algas

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
DESCANSO: 1 HORA
COZIMENTO: 6 MINUTOS
Bebida sugerida: cerveja

- 350 g de macarrão soba
- 2 cebolas novas
- 4 folhas de alga nori
- 1 colher (chá) de wasabi

▷ Para o molho:

- 2 colheres (chá) de katsuobushi
- 4 colheres (sopa) de shoyu
- 2 colheres (sopa) de mirin
- 2 colheres (sopa) de açúcar

1. Prepare o molho. Despeje o katsuobushi numa panela com 400 ml de água fervente. Desligue o fogo e junte o shoyu, o mirin e o açúcar. Misture e deixe esfriar por 1 hora.
2. Descasque as cebolas e corte-as em fatias finas. Com as mãos, esmigalhe as folhas de nori.
3. Cozinhe o macarrão em 3 l de água fervente pelo tempo indicado no pacote (geralmente, cerca de 6 minutos). Escorra o macarrão, passe-o na água fria e mergulhe-o numa quantidade grande de água gelada.
4. Escorra novamente e coloque-o em 4 tigelas grandes. Distribua as cebolas, as algas e o wasabi entre as 4 tigelas. Sirva o molho separado, para que cada um possa mergulhar seu macarrão nele ou despejá-lo diretamente em sua tigela.

■ No Japão, esse prato é particularmente apreciado no verão.

Berinjelas assadas com missô

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
DESCANSO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 30 MINUTOS
Bebida sugerida: saquê

- 4 berinjelas médias
- 1 colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 3 colheres (sopa) de missô
- 1 colher (sopa) de shoyu
- 2 colheres (sopa) de saquê
- 1 colher (sopa) de açúcar

1. Lave as berinjelas, retire as duas extremidades e corte-as em 2 no sentido do comprimento e da largura. Salpique-as de sal e deixe-as soltar sua água por 30 minutos.
2. Preaqueça o forno a 210 °C.
3. Enxágüe rapidamente os pedaços de berinjela com água fresca. Seque-os com papel absorvente e, com um pincel de cozinha, pincele-os com óleo.
4. Coloque os pedaços de berinjela diretamente na chapa do forno ou numa travessa, com o lado da casca para baixo. Asse no forno por 20 minutos.
5. Enquanto isso, coloque numa tigela o missô, o shoyu, o saquê e o açúcar. Misture.
6. Retire os pedaços de berinjela do forno, cubra-os com o molho e devolva ao forno por 10 minutos.

■ Se utilizar berinjelas japonesas pequenas, reduza o tempo de cozimento pela metade.

Scanned by CamScanner

Sobremesas

Tofu empanado

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 25 MINUTOS
DESCANSO: 2 HORAS
COZIMENTO: 10 MINUTOS

▶ 400 g de tofu ▶ 1 ovo ▶ 100 g de farinha de arroz ▶ 1/2 envelope de fermento químico ▶ óleo para fritura ▶ 100 g de açúcar cristal

1. Envolva o tofu num pano. Coloque-o numa peneira, com um peso em cima, e deixe-o escorrer por 2 horas para perder o máximo de água.
2. Quebre o ovo numa tigela grande, bata com um garfo. Misture a farinha e o fermento num outro recipiente. Despeje-os na tigela e adicione 200 ml de água. Misture bem para obter um preparado homogêneo. Deixe descansar por 1 hora.
3. Corte o tofu em cubos pequenos de cerca de 3 cm de lado e coloque-os na tigela. Mexa cuidadosamente para que os cubos fiquem bem cobertos de massa.
4. Esquente o óleo de fritura, mergulhe nele os cubos de tofu cobertos de massa e deixe fritar até que fiquem bem dourados.
5. Retire-os com uma escumadeira e deixe-os escorrer rapidamente sobre um papel absorvente.
6. Coloque os cubos fritos de tofu numa travessa e salpique com açúcar. Sirva quente.

Taças de morango com sorbet de caqui

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 25 MINUTOS
MACERAÇÃO: 30 MINUTOS
CONGELAMENTO: 4 HORAS
COZIMENTO: 5 MINUTOS

▶ 150 g de açúcar ▶ 4 ou 6 caquis (dependendo do tamanho) muito maduros ▶ 1 limão ▶ 500 g de morango ▶ 50 ml de saquê

1. Prepare uma calda. Ferva 150 ml de água com 75 g de açúcar e cozinhe por 5 minutos em fogo alto. Deixe esfriar.
2. Com uma colher, retire a polpa dos caquis. Coloque-a numa tigela e amasse com um garfo para obter um purê.
3. Esprema o limão. Regue o purê de caqui com o suco. Misture bem. Incorpore a calda.
4. Despeje o preparado numa sorveteira e deixe congelar por 3 horas. Se não tiver sorveteira, despeje numa fôrma e leve ao congelador. Retire depois de 30 minutos, passe o conteúdo no liquidificador e devolva ao congelador. Repita a operação depois de 2 horas. Deixe mais 1 hora no congelador sem mexer.
5. Meia hora antes de o sorbet ficar pronto, lave os morangos e retire os cabos. Corte os morangos em 2. Coloque-os numa tigela com o restante do açúcar e o saquê. Misture e deixe macerar por cerca de 30 minutos.
6. Prepare 4 taças com 2 bolas de sorbet em cada. Coloque morangos em volta das bolas e regue com o suco da maceração.

O caqui é o fruto do caquizeiro. É também chamado de "abricó-do-japão". Sua polpa é mole e de cor alaranjada, com um gosto levemente acidulado. É encontrado nos meses de inverno. Deve ser consumido bem maduro, quando sua casca é translúcida.

Geléia de nêspera

Rendimento: 3 potes
PREPARO: 30 MINUTOS
COZIMENTO:
1 HORA E 15 MINUTOS

▶ 1 kg de nêspera ▶ açúcar cristal

1. Lave as nêsperas e corte-as em 4. Coloque-as com os caroços numa panela. Despeje água até cobrir bem as nêsperas.
2. Em fogo alto, deixe levantar fervura. Abaixe o fogo e cozinhe por 1 hora. Verifique a calda durante o cozimento. Se necessário, acrescente um pouco de água. As nêsperas sempre devem estar cobertas.
3. Coe o líquido numa peneira. Pese-o antes de despejá-lo num tacho. Junte o mesmo peso de açúcar cristal.
4. Coloque o tacho no fogo, deixe levantar fervura e cozinhe em fogo alto por cerca de 15 minutos, mexendo regularmente com uma colher de pau comprida. A geléia estará pronta quando uma gota colocada em cima de um prato não se esparramar.
5. Despeje a geléia em potes herméticos devidamente esterilizados. Tampe bem os potes e vire-os com a tampa para baixo. Espere 30 minutos antes de devolvê-los à posição normal.

Podem-se acrescentar à geléia, no fim do cozimento, 50 ml de saquê. A nêspera-do-japão tem uma casca amarelo-alaranjada aveludada. Sua polpa é branca e firme, e seu sabor, delicado.

Scanned by CamScanner

Sabores do Vietnã

A culinária vietnamita apresenta semelhanças com as demais culinárias do Sudeste da Ásia, mas se diferencia pelo emprego de ervas e plantas aromáticas encontradas em abundância nas feiras. Distingue-se a culinária vietnamita do Norte, similar à culinária chinesa, em razão de sua proximidade geográfica, a cozinha do Centro (região de Hué, antiga capital imperial), a mais sofisticada e condimentada, e a culinária do Sul, muito aromática.

O arroz (com) é o componente essencial da alimentação. É cultivado principalmente no Sul do país, terra fértil com clima favorável. O peixe (ca) é outro alimento básico, seja ele de mar ou de rio. A criação de peixes de rio (em particular o peixe-gato) é muito desenvolvida no delta do Mekong.

Os legumes estão também bastante presentes. O ingrediente indispensável da culinária vietnamita é o nuoc-mâm, condimento preparado à base de peixe fermentado, de aroma bastante característico, usado para realçar numerosos pratos.

AS TRADIÇÕES

No Norte do país, o prato tradicional é o pho, caldo de carne de boi temperado com nuoc-mâm, gengibre, cebolas ou chalotas e especiarias variadas, no qual se acrescenta um pedaço de carne (de boi, em geral costelas). No Centro do país aprecia-se em particular o bun bo Hue, preparado com macarrão fino de arroz e carne (de boi) e temperado com mam (pasta de peixe). No Sul, o prato mais difundido é o nem chua, pasta de lombo cru moído, condimentado e temperado com salitre, acompanhado de fatias finas de pele de porco, embrulhado em folhas de bananeira e conservado durante sete dias.

A culinária vietnamita não exige modos de cozimento muito complicados. Uma refeição completa pode ser preparada usando apenas um wok ou uma frigideira, sobre um fogo de brasas, com os alimentos sendo refogados, fritos ou grelhados. O único óleo que se utiliza é o de amendoim. O arroz é cozido no vapor ou numa panela de pressão.

As sobremesas são bastante variadas: gelatinas, preparadas com ágar-ágar (extrato de algas), muito aromáticas, um tipo de sopa quente doce, à base de chá e ovo, ou mingaus à base de arroz cremoso doce e aromatizado com baunilha ou coco.

Não se come com colheres, como na Tailândia, mas com hashis, como na China.

Cardápio clássico

Nems com hortelã fresca

♦

Cavalinhas ao Caramelo

♦

Arroz cremoso com feijão-branco

A VIDA COTIDIANA

CAFÉ-DA-MANHÃ (bua an lot da). Uma tigela de sopa (canh) em geral substitui a xícara de chá. Mas o café com leite também é bastante apreciado.

ALMOÇO (bua an sang). Não se faz distinção entre entrada e prato principal. Come-se tudo ao mesmo tempo. O almoço é composto em geral de arroz, uma tigela de caldo claro, legumes e hortaliças (repolho, agrião etc.), e um prato de carne (porco, frango ou pato) ou de peixe refogado.

JANTAR (bua an toi). Essa refeição geralmente é a mais importante, mas os pratos praticamente não diferem dos do almoço.

OS DIAS DE FESTA

O ANO-NOVO (Têt Nguyên dan). Como o calendário é lunar, a Festa do Têt é móvel, e ocorre entre o fim de janeiro e o início de fevereiro. Os pratos são preparados antecipadamente, portanto cozidos e depois reaquecidos, pois não se deve cozinhar durante os três dias das festividades. O banh chung, bolo cozido no vapor, composto de carne de porco, grãos de soja e arroz cremoso embrulhados em folhas de bananeira, geralmente é servido nessa ocasião.

Scanned by CamScanner

▲ *Volta da pesca em Vung Tau, a sudeste da cidade de Ho Chi Min.*

As bebidas alcoólicas, em particular o vinho de arroz e a aguardente de arroz, são muito apreciadas.

Os Produtos

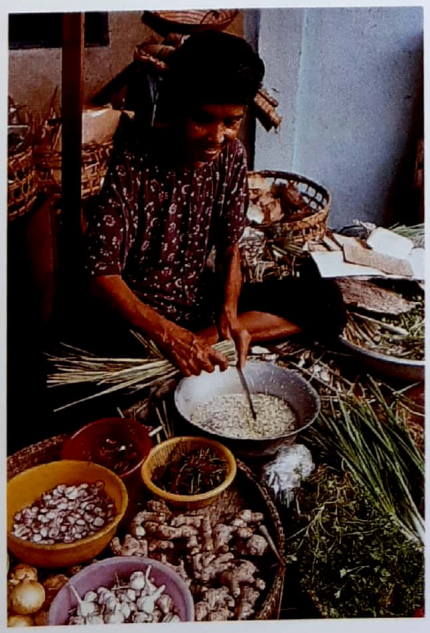
NUOC-MÂM. É um molho marrom-claro, fabricado com extrato de suco de peixe. O peixe, disposto em tonéis em camadas intercaladas com sal, fermenta durante vários meses. Ele se transforma numa pasta, e o líquido obtido é filtrado. O nuoc-mâm (de nuoc, "água", e mâm, "pasta") puro solta um odor forte, e seu sabor é muito salgado. Entra na composição de marinadas e molhos para salada, e é usado para o cozimento de certos alimentos.

O nuoc-cham é um molho à base de nuoc-mâm ao qual se acrescentaram principalmente um pouco de água, vinagre, sal e pimenta triturada, e algumas vezes alho picado. Serve-se em particular com os nems (ver p. 85).

ARROZ. A variedade de arroz cultivada no Vietnã é a de grãos compridos. Consomem-se também arroz redondo, arroz aromático – de grãos compridos e finos, e gosto muito característico, originário da Tailândia – e arroz cremoso. Este último contém um alto teor de glúten, e ao ser cozido adquire um aspecto viscoso e opaco.

PANQUECAS DE ARROZ. São preparadas com farinha de arroz, água e sal. A massa é cozida no vapor e depois seca ao sol numa treliça de bambu. São reidratadas, sendo para isso cobertas com um pano úmido ou mergulhadas rapidamente em água fria. Servem para embrulhar os rolinhos e as pastas.

▼ *Preparo das ervas aromáticas.*



MACARRÃO FINO DE ARROZ. Esse macarrão fino e comprido é fabricado com farinha de arroz. Acompanha bem os pratos compostos de carnes fritas ou, levemente aferventado, é adicionado às sopas ou às saladas mistas.

MACARRÃO DE ARROZ. Fabricado com farinha de arroz, tem forma e espessura variáveis, sendo redondo ou chato.

MACARRÃO FINO DE SOJA. Esse macarrão é transparente e tem uma consistência bastante firme, exigindo um tempo de cozimento maior que o macarrão de arroz. Combina muito bem com as sopas.

MACARRÃO DE TRIGO. Esse macarrão é produzido à base de semolina de trigo. Sua forma varia de acordo com a finalidade.

AMENDOIM. É muito usado na culinária vietnamita: tostado, amassado ou picado.

PIMENTA. Uma grande variedade de pimentas vermelhas, frescas ou secas, cortadas em rodelas ou picadas, entra na composição de muitos pratos e molhos.

ERVAS AROMÁTICAS. O manjericão, de sabor cítrico, aromatiza as sopas e as saladas. As folhas redondas e recortadas do manjericão púrpura são vermelho-alaranjadas. Seu sabor se intensifica ao ser cozidas. A culinária vietnamita usa com freqüência a erva-cidreira; por ser mais macio e aromático, só o bulbo é utilizado, cortado em rodelas finas para realçar os pratos agridoces. As folhas frescas de coentro, de aroma volátil, são acrescentadas no fim do cozimento das carnes refogadas, e estão sempre presentes no pho. Por fim, as folhas de hortelã cortadas em tiras freqüentemente acompanham as saladas de legumes. A hortelã é também servida com os nems.

CHÁ. O chá (tra) é a bebida cotidiana. O costume é nunca adoçá-lo. Aprecia-se o chá de jasmim e também o chá de lótus (aromatizado com flor de lótus).

CERVEJA. O consumo de cerveja, produzida localmente, tem aumentado muito, como em todo o Sudeste da Ásia.

Scanned by CamScanner

Entradas

Sopa de abóbora

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 25 MINUTOS
MOLHO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 1 HORA

- 1 abóbora-japonesa
- 25 g de cogumelos secos
- 100 g de sementes de lótus
- 200 g de peito de frango sem pele e sem osso
- 50 g de presunto
- 125 g de carne de caranguejo
- 750 ml de caldo de galinha
- 1 pitada de gengibre moído
- sal, pimenta-do-reino preta

1. Deixe os cogumelos de molho por 30 minutos em água morna. Aperte-os para retirar o máximo de água e corte-os em fatias finas. Reserve essa água. Descasque as sementes de lótus.
2. Recorte uma tampa no topo da abóbora. Retire as sementes e os filamentos. Coloque a abóbora e sua tampa no cesto de uma panela de cozinhar no vapor. Deixe cozinhar por 40 minutos a partir da passagem do vapor.
3. Corte separadamente o filé de frango e o presunto em tiras finas. Esmigalhe a carne de caranguejo.
4. Coloque o frango na abóbora. Regue com o caldo de galinha e deixe cozinhar por mais 10 minutos. Tempere com sal e pimenta e 1 pitada de gengibre.
5. Acrescente na abóbora as sementes de lótus, o presunto, a carne de caranguejo e os cogumelos com a água em que ficaram de molho. Deixe cozinhar por mais 10 minutos, aproximadamente.

■ **A abóbora-japonesa é chamada de "bi" no Vietnã.**

Sopa de caranguejo

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 25 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS

- 200 g de carne de caranguejo
- 1 limão
- algumas folhas de cebolinha francesa ou cebolinha verde
- 1 maço de coentro fresco
- 1 dente de alho
- 1 chalota ou cebola pequena
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de fécula de arroz
- 800 ml de caldo de galinha
- 2 colheres (sopa) de nuoc-mâm
- 1 pitada grande de pimenta vermelha em pó
- 1 ovo

1. Esprema o limão. Lave, seque e pique a cebolinha francesa (ou cebolinha verde) e o maço de coentro. Descasque e pique bem o alho e a chalota (ou cebola).
2. Numa panela de ferro, esquente o óleo. Refogue o alho e a chalota (ou cebola) por 2 minutos, mexendo.
3. Dissolva a fécula de arroz em um pouco de água fria. Despeje-a na panela junto com o caldo de galinha e o suco de limão. Mexa até ferver.
4. Esmigalhe a carne de caranguejo e junte-a à sopa. Tempere com nuoc-mâm, mexendo sempre. Acrescente a pimenta. Deixe cozinhar por 10 minutos e retire a panela do fogo.
5. Bata o ovo com um garfo e incorpore-o à sopa, mexendo. Despeje a sopa na sopeira, salpique com a cebolinha e o coentro e sirva.

Sopa de legumes com camarão

Rendimento: 4 porções
MOLHO: 15 MINUTOS
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS

- 200 g de camarões-rosa
- 100 g de macarrão fino de arroz
- 1 cebola
- 1 maço pequeno de coentro
- 50 g de broto de feijão
- 1 colher (sopa) de óleo
- 800 ml de caldo de galinha
- 2 colheres (sopa) de nuoc-mâm
- pimenta-do-reino branca

1. Deixe o macarrão de molho em água fria por cerca de 15 minutos. Escorra e corte-o em pedaços.
2. Descasque a cebola e corte-a em fatias finas. Lave, seque e pique o coentro. Coloque os brotos de feijão numa peneira. Lave-os em água corrente e deixe escorrer.
3. Descasque os camarões e retire o filamento preto da parte superior.
4. Esquente o óleo numa panela. Refogue a cebola por 2 minutos, mexendo. Acrescente os camarões e mexa energicamente para que fiquem cobertos de óleo.
5. Regue com o caldo de galinha. Acrescente pimenta e leve à fervura. Deixe cozinhar por 10 minutos, com a panela tampada.
6. Mergulhe os brotos de feijão e o macarrão. Tempere com nuoc-mâm e deixe cozinhar por 2 minutos, mexendo.
7. Despeje a sopa numa sopeira, salpique com o coentro e sirva.

Scanned by CamScanner

Nems com hortelã fresca

Rendimento: 4 porções

PREPARO: 30 MINUTOS

TEMPO DE MOLHO: 30 MINUTOS

DESCANSO: 1 HORA

COZIMENTO: 10 MINUTOS

▸ 16 panquecas pequenas de massa de arroz ▸ 300 g de carne de caranguejo ▸ 200 g de presunto (ou lombo de porco cozido e fatiado) ▸ 20 g de cogumelo preto seco ▸ 50 g de macarrão de arroz ▸ 1 maço de cebolinha francesa ou cebolinha verde ▸ 2 gemas de ovo ▸ açúcar ▸ 1 maço de hortelã fresca ▸ 1 pé de alface ▸ óleo para fritar ▸ sal, pimenta-do-reino preta

1 Deixe os cogumelos de molho em água morna por 30 minutos. Desfie em pedaços bem finos a carne de caranguejo, retirando cuidadosamente todas as cartilagens. Corte o presunto em pedaços bem pequenos e pique-os. Tire bem a água dos cogumelos e corte-os em fatias finas. Mergulhe o macarrão por 5 minutos em água morna. Escorra cuidadosamente e corte-o em pedaços pequenos. Lave e pique a cebolinha.

2 Misture numa tigela os cogumelos, o caranguejo, o presunto, o macarrão e a cebolinha. Bata as gemas de ovo e junte-as à tigela. Tempere com sal e pimenta e misture bem, até que esse recheio esteja bastante homogêneo.

3 Mergulhe rapidamente as panquecas uma a uma em água fria levemente adoçada, para fazê-las amolecer. Não as deixe demais de molho. Assim que uma delas estiver bem amolecida, abra-a em cima de um pano úmido e torcido. Coloque um pouco de recheio na borda da panqueca. Dobre um lado da panqueca por cima do recheio e depois o outro lado.

4 Enrole o nem. Repita a operação até acabar com todos os ingredientes. Deixe repousar por 1 hora. Lave a hortelã, separe as folhas e seque-as. Lave e escorra as folhas de alface.

5 Esquente o óleo numa frigideira. Frite os rolinhos por 10 minutos, até que fiquem bem dourados, virando-os no meio do cozimento. Escorra-os sobre papel absorvente. Reserve em lugar quente à medida que forem ficando prontos. Para degustá-los, envolva cada rolinho numa folha de alface guarnecida de folhas de hortelã.

■ **A massa pronta das panquecas de arroz pode ser comprada em lojas de produtos orientais. Podem-se mergulhar os nems num molho de preparo caseiro: misture 4 colheres (sopa) de nuoc-mâm, 1 dente de alho amassado, um pouco de pimenta-malagueta, 1 colher (sopa) de vinagre, 1 colher (sopa) de água morna, algumas tiras finas de cenoura e uma pitada grande de açúcar. Sirva esse molho em tigelinhas individuais.**

1

2

3

4

5

Scanned by CamScanner

Patas de caranguejo fritas

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 40 MINUTOS
COZIMENTO: 25 MINUTOS

▶ 8 patas de caranguejo ▶ 2 ovos ▶ 1 maço de cebolinha francesa ou cebolinha verde ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre ▶ 2 colheres (sopa) de nuoc-mâm ▶ 1 pitada de pimenta vermelha moída ▶ 30 g de farinha de trigo ▶ 1 colher (sopa) de óleo ▶ sal

1. Lave as patas de caranguejo e deixe-as cozinhar por 10 minutos em água fervente salgada. Escorra. Quebre-as nas articulações para conservá-las intactas. Retire a carne das patas e esfarele.
2. Quebre os ovos, separando as gemas das claras. Lave e pique a cebolinha. Descasque e rale o gengibre.
3. Misture a carne de caranguejo com as gemas, o gengibre e a cebolinha. Tempere com o nuoc-mâm e a pimenta. Divida esse recheio em 8 bolinhos. Coloque um bolinho na extremidade oca de cada pata, envolvendo-a e fazendo entrar nela um pouco de recheio.
4. Bata levemente as claras com um garfo num prato fundo. Coloque a farinha em outro prato. Passe os bolinhos na clara batida e depois na farinha.
5. Esquente o óleo numa frigideira. Frite as patas por 10 minutos em fogo médio, virando-as com cuidado. Devem ficar bem douradas. Escorra em papel absorvente e sirva imediatamente.

Camarões empanados ao molho agridoce

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 35 MINUTOS
DESCANSO: 1 HORA
COZIMENTO: 25 MINUTOS

▶ 16 camarões-rosa
▶ óleo para fritar
▷ Para a massa: ▶ 2 ovos ▶ 100 g de farinha de trigo ▶ 200 ml de cerveja clara
▷ Para o molho: ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre ▶ 1 cebola pequena ▶ 1 dente de alho ▶ 2 tomates ▶ 5 colheres (sopa) de óleo ▶ 30 g de açúcar ▶ 3 colheres (sopa) de vinagre de arroz (ou vinagre de vinho branco) ▶ sal

1. Prepare a massa. Quebre os ovos, bata-os com um garfo, incorpore a farinha e, aos poucos, a cerveja, mexendo até obter uma massa lisa. Deixe descansar por 1 hora.
2. Ferva uma panela de água salgada. Mergulhe os camarões. Depois que voltar a ferver, deixe-os cozinhar por 1 minuto. Escorra, deixe esfriar. Descasque-os, mantendo a ponta do rabo. Retire o filamento preto da parte superior.
3. Prepare o molho. Descasque e rale o gengibre. Descasque a cebola e o alho e corte-os em fatias finas. Mergulhe os tomates em água fervente por 1 minuto, tire a pele e as sementes e amasse-os.
4. Numa frigideira, esquente o óleo. Refogue o alho, a cebola e o gengibre. Junte os tomates, o açúcar, o vinagre e 100 ml de água. Salgue e deixe ferver. Mexa. Cozinhe em fogo brando por 5 minutos.
5. Bata esses ingredientes no liquidificador, para obter um molho leve. Reserve na geladeira.
6. Esquente o óleo de fritura. Mergulhe os camarões na massa, segurando-os pelo rabo, que deve ficar descoberto. Mergulhe-os no óleo e frite-os até que fiquem bem dourados. Conforme o tamanho de sua fritadeira ou frigideira, faça a fritura em várias vezes, pois a massa que envolve os camarões precisa de espaço para crescer.
7. Retire os camarões com uma escumadeira e escorra em papel absorvente. Sirva-os bem quentes, acompanhados de pequenas tigelas de molho.

Rolinhos primavera

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 35 MINUTOS
COZIMENTO: 8 MINUTOS

▶ 4 panquecas de arroz ▶ 24 camarões-rosa pequenos ▶ 150 g de broto de feijão ▶ 100 g de lombo de porco cozido ▶ 1 cenoura ▶ 1 miolo de alface romana ▶ molho tuong (ou shoyu, ou nuoc-mâm)

1. Cozinhe os camarões-rosa em água fervente salgada por cerca de 3 minutos. Escorra e descasque-os cuidadosamente. Deixe esfriar.
2. Aferente os brotos de feijão em água salgada por 1 minuto. Interrompa o cozimento com água fria. Escorra bem.
3. Corte o lombo em fatias finas. Raspe e rale a cenoura. Lave a alface e corte-a em tiras. Misture os brotos de feijão, a alface e a cenoura.
4. Reidrate as panquecas por alguns segundos em um pouco de água. Abra-as em cima de uma superfície lisa e plana.
5. Disponha fatias de lombo sobre um terço de cada panqueca. Cubra a carne com os brotos de feijão, a alface e a cenoura. Coloque os camarões por cima. Dobre as duas bordas da panqueca para cobrir o recheio e enrole-a.
6. Despeje o molho de sua preferência em tigelinhas individuais e sirva.

■ Para formar o rolinho, ver a receita dos nems (p. 85).

Scanned by CamScanner

Pratos principais

Enchova com camarões

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 50 MINUTOS
COZIMENTO: 55 MINUTOS
Bebida sugerida: sancerre (vinho branco)

▶ 1 enchova de 1 kg ▶ 12 camarões médios ▶ 75 g de arroz ▶ 1 crépine ▶ 100 g de gengibre fresco ▶ 3 colheres (sopa) de óleo ▶ 1 tablete de caldo de galinha ▶ 1 colher (sopa) de farinha de arroz ▶ sal, pimenta preta

1. Cozinhe o arroz em água fervente salgada por 10 minutos. Escorra.
2. Mergulhe os camarões em água fervente salgada. Deixe cozinhar por 4 ou 5 minutos após a retomada da fervura. Escorra os camarões, deixe esfriar e descasque.
3. Preaqueça o forno a 200 °C.
4. Coloque a crépine de molho em água fria. Limpe a enxova. Salgue-a. Faça incisões em sua pele.
5. Descasque o gengibre e pique metade dele. Misture o gengibre picado no arroz, e recheie a enchova com essa mistura. Corte o restante do gengibre em fatias finas. Torça a crépine para tirar a água e envolva a enchova com ela. Leve a enchova ao forno e asse por 20 minutos.
6. Numa frigideira funda, refogue os camarões no óleo por 10 minutos. Reserve num lugar quente.
7. Esfarele o tablete de caldo de galinha numa panela e dissolva-o em 150 ml de água fervente. Polvilhe com a farinha de arroz. Acrescente pimenta. Misture e ferva, mexendo. Ponha o fogo no mínimo e tampe.
8. Retire a crépine da enchova (a pele deve vir junto). Retire o recheio com cuidado.
9. Ponha a enchova numa travessa e arrume o recheio em volta. Cubra com o molho. Decore com o gengibre e os camarões. Sirva a seguir.

Omeletes enroladas

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 35 MINUTOS
MOLHO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 40 MINUTOS
Bebida sugerida: beaujolais (vinho tinto leve e frutado)

▶ 4 ovos inteiros, mais 1 gema ▶ 40 g de farinha de arroz ▶ 1 colher (sopa) de óleo ▶ sal, pimenta preta
▷ Para o recheio: ▶ 6 cogumelos secos ▶ 50 g de macarrão fino de soja ▶ 16 camarões-cinza médios ▶ 100 g de carne de caranguejo ▶ 1 peito de frango cozido, sem pele e sem osso ▶ 1 dente de alho ▶ 1 cebola ▶ 1 miolo pequeno de alface romana ▶ 1 cenoura ▶ 1 colher (sopa) de óleo ▶ 2 colheres (sopa) de shoyu

1. Deixe os cogumelos secos de molho em água morna por cerca de 30 minutos. Escorra. Retire os pés e corte as cabeças em fatias finas.
2. Mergulhe o macarrão de soja em água fervente por 5 minutos, fora do fogo. Enxágüe com água fria. Escorra e corte o macarrão em pedaços, usando tesoura.
3. Mergulhe os camarões em água fervente e cozinhe por cerca de 2 minutos. Deixe esfriar e descasque. Desfie a carne de caranguejo. Corte o peito de frango em fatias finas.
4. Descasque o alho e a cebola. Corte a cebola em fatias finas e amasse o alho. Lave a alface, seque-a e corte em tiras finas. Raspe e lave a cenoura. Corte-a em tiras finas e longas, com um descascador de legumes.
5. Numa frigideira, esquente o óleo. Refogue o alho, a cebola, os camarões, o caranguejo e o frango, mexendo sem parar.
6. Acrescente a cenoura, a alface, os cogumelos e o macarrão e regue com shoyu. Tempere com pimenta e deixe cozinhar por mais 7 ou 8 minutos, mexendo. Reserve num lugar quente.
7. Misture a farinha de arroz, os ovos inteiros e a gema. Tempere levemente com sal e pimenta-do-reino. Acrescente 1 ou 2 colheres (sopa) de água e bata a mistura.
8. Coloque um pouco de óleo numa frigideira de 18 cm de diâmetro. Despeje 1/4 da mistura de ovos, fazendo uma camada fina, da espessura de uma panqueca grossa. Deixe cozinhar em fogo brando por 5 minutos, virando a omelete no meio do cozimento. Prepare as 4 omeletes.
9. Cubra cada omelete com uma camada de recheio e enrole. Reserve as omeletes num lugar quente à medida que forem ficando prontas.

■ **O tempo de cozimento indicado pressupõe que as 4 omeletes sejam feitas simultaneamente. Não tendo frigideiras suficientes, considere um tempo maior. Sirva as omeletes enroladas sobre uma base de salada verde.**

Scanned by CamScanner

Costelas de porco com erva-cidreira

Rendimento: 4 porções
MACERAÇÃO: 2 HORAS
PREPARO: 10 MINUTOS
COZIMENTO: 35 MINUTOS

▶ 1 pedaço de costela de porco de 800 g ▶ 1 cebola ▶ 1 dente de alho ▶ 1 pimenta dedo-de-moça pequena ▶ 2 talos de erva-cidreira ▶ 2 colheres (sopa) de óleo ▶ sal

1. Descasque a cebola e o alho e pique-os. Lave a pimenta, retire o cabo e as sementes e pique a polpa. Lave e pique a erva-cidreira. Numa tigela, misture a erva-cidreira, o alho, a cebola e a pimenta. Regue com óleo e salgue.
2. Faça incisões na costela de porco, entre os ossos, sem despregá-los totalmente. Unte a parte interna das incisões com a mistura de temperos anterior e deixe macerar por cerca de 2 horas.
3. Preaqueça o forno a 200 °C.
4. Coloque a costela numa assadeira. Deixe assar no forno por 35 minutos.
5. Para servir, retire da assadeira, escorra e corte a costela entre os ossos.

■ **Grelhada numa churrasqueira, a costela fica mais saborosa. Se usar erva-cidreira seca, deixe-a de molho em água morna por 1 hora e escorra antes de picá-la.**

Alcatra acebolada

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
MARINADA: 15 MINUTOS
COZIMENTO: 15 MINUTOS

▶ 600 g de ponta de alcatra ▶ 3 cebolas ▶ 3 dentes de alho ▶ 1 pedaço de gengibre ▶ 4 ou 5 colheres (sopa) de óleo ▶ 1 colher (chá) rasa de fécula de arroz ▶ 50 ml de caldo de carne
▷ Para a marinada:
▶ 3 colheres (sopa) de shoyu ▶ 1 colher (sopa) de vinagre de arroz (ou vinagre de vinho branco) ▶ 2 colheres (chá) de açúcar ▶ 1 colher (chá) de óleo ▶ sal, pimenta-do-reino preta

1. Corte a carne em fatias finas. Coloque-a numa travessa funda.
2. Prepare a marinada. Numa tigela, despeje o shoyu, o vinagre, o açúcar, o óleo, e sal e pimenta a gosto. Misture. Regue a carne com a marinada e deixe descansar por 15 minutos.
3. Descasque as cebolas e corte-as em fatias finas. Descasque e pique o alho. Descasque o gengibre e corte-o em palitinhos.
4. Num wok ou frigideira funda, esquente 3 colheres (sopa) de óleo e refogue o gengibre e as cebolas em fogo alto. Acrescente o alho e deixe cozinhar por alguns instantes. Despeje numa travessa e reserve.
5. Coloque o restante do óleo no wok. Aqueça-o e ponha a carne para dourar, mexendo com freqüência. Junte então as cebolas, o gengibre e o alho e deixe cozinhar por 1 minuto, mexendo sem parar.
6. Dissolva a fécula no caldo de carne. Despeje essa mistura no wok. Deixe engrossar, mexendo. Sirva imediatamente.

Músculo com broto de bambu

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 25 MINUTOS
TEMPO DE MOLHO: 20 MINUTOS
COZIMENTO: 25 MINUTOS
Bebida sugerida: pomerol (vinho tinto)

▶ 600 g de músculo (traseiro) ▶ 4 cogumelos secos ▶ 400 g de broto de bambu ▶ 1 cebola ▶ 3 folhas de cebolinhas verdes inteiras ▶ 1 colher (sopa) de fécula de arroz ▶ 3 colheres (sopa) de shoyu ▶ 1 clara de ovo ▶ óleo ▶ 1 pitada de pimenta-de-caiena moída ▶ 1 pitada de gengibre moído

1. Deixe os cogumelos de molho em um pouco de água morna por 20 minutos. Escorra, retire os pés e corte as cabeças em fatias finas.
2. Corte a carne em pequenos cubos de 3 cm de lado.
3. Lave e escorra os brotos de bambu. Corte-os em fatias finas de cerca de 5 mm. Descasque e corte a cebola em fatias finas. Descasque a parte branca das cebolinhas, deixando cerca de 2 cm de haste verde. Corte-as em tiras finas no sentido do comprimento.
4. Numa tigela, dissolva a fécula de arroz no shoyu. Acrescente a clara de ovo. Bata com um batedor e mergulhe a carne e os cogumelos. Misture cuidadosamente para que a carne fique bem impregnada desses ingredientes.
5. Esquente um pouco de óleo numa panela de ferro fundido, despeje nela o conteúdo da tigela e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, sem parar de mexer com uma colher de pau. Acrescente a cebola e os brotos de bambu. Polvilhe com pimenta-de-caiena e gengibre moído. Deixe cozinhar por mais cerca de 15 minutos, com a panela tampada. A carne deve ficar bem macia. Se necessário, prolongue o cozimento por alguns minutos.
6. Despeje numa travessa e decore com as tiras de cebolinha.

■ **Pode-se acrescentar ao molho um dente de alho amassado e, no fim do cozimento, sementes de gergelim trituradas. Eventualmente, pode-se substituir o shoyu por 2 colheres (sopa) de nuoc-mâm.**

Scanned by CamScanner

COSTELA DE PORCO COM ERVA-CIDREIRA

Para servir, pode-se também levar à mesa a costela de porco inteira, cortando-a diante dos comensais. Como acompanhamento, sirva, por exemplo, macarrão frito ou um chop-suey de legumes.

Scanned by CamScanner

Cavalinhas ao caramelo

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
DESCANSO: 20 MINUTOS
COZIMENTO: 25 MINUTOS
Bebida sugerida:
cerveja chinesa

▶ 4 cavalinhas ▶ 1 colher (chá) de sal ▶ 4 colheres (sopa) de açúcar ▶ 3 colheres (sopa) de nuoc-mâm ▶ pimenta-do-reino preta

1. Retire a cabeça e o rabo das cavalinhas. Corte-as em postas de cerca de 5 cm. Salgue e deixe descansar por 20 minutos. Enxágüe o peixe e seque-o com papel absorvente.
2. Prepare o caramelo. Numa frigideira funda, derreta o açúcar com algumas gotas de água em fogo médio. Quando o caramelo estiver com uma bonita cor dourada, retire do fogo e junte 150 ml de água, o nuoc-mâm e 2 pitadas de pimenta-do-reino moída. Misture cuidadosamente.
3. Acrescente as postas de peixe uma a uma, vire-as, tampe e deixe cozinhar em fogo brando por 20 minutos, virando-as no meio do cozimento. Caso o caramelo escureça demais, acrescente mais um pouco de água.
4. Sirva delicadamente os pedaços de peixe e cubra-os com molho de caramelo.

■ **Pode ser acompanhado de arroz-de-jasmim e legumes refogados. Pode-se eventualmente acrescentar um pouco de gengibre ralado quando se coloca o peixe na panela.**

Ensopado de carne com especiarias

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO: 3 HORAS E 15 MINUTOS

▶ 4 colheres (sopa) de óleo de milho ▶ 2 colheres (sopa) de semente de urucum ▶ 800 g de filé mignon ▶ 1 cebola grande ▶ 4 dentes de alho ▶ 1 colher (sopa) de sal ▶ 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo ▶ 1 colher (chá) de curry em pó ▶ 300 ml de caldo de carne ▶ 1 talo de erva-cidreira ▶ 2 anis-estrelados ▶ 1 canela em pau

1. Em uma frigideira pequena, aqueça 2 colheres (sopa) de óleo e frite ligeiramente as sementes de urucum, até que o óleo esteja alaranjado, da cor das sementes. Tire do fogo, deixe esfriar e remova as sementes. Reserve o óleo.
2. Pique a cebola em rodelas finas. Pique os dentes de alho em pedaços bem pequenos.
3. Corte o filé mignon em cubos de 3 cm.
4. Em uma vasilha, junte a cebola fatiada, metade do alho picado, o sal, o açúcar e metade do óleo de urucum. Junte o filé mignon e deixe marinar por 45 minutos.
5. Aqueça o restante do óleo de urucum em uma panela e refogue o alho restante, sem deixar dourar. Junte o curry e frite por 1 minuto.
6. Coloque a carne na panela e refogue por 3 minutos Junte o caldo de carne, o talo de erva-cidreira, os anis-estrelados e a canela. Deixe cozinhar por 1 hora e 30 minutos ou até que a carne esteja bem macia, acrescentando água aos poucos, se necessário.

Frango de três marinadas

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 2 HORAS
COZIMENTO: 50 MINUTOS

▶ 1 frango inteiro de aproximadamente 2 1/2 kg, limpo e sem as vísceras
▷ Para a 1ª marinada:
▶ 1/2 colher (chá) de pimenta-de-caiena em pó ▶ 1 colher (chá) de sal ▶ 1 colher (chá) de açúcar mascavo ▶ 1 colher (chá) de óleo de gergelim ▶ 1 colher (chá) de óleo de milho
▷ Para a 2ª marinada:
▶ 3 colheres (sopa) de mel ▶ 2 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu) ▶ 1 colher (sopa) de suco de limão ▶ 2 colheres (sopa) de saquê
▷ Para a 3ª marinada:
▶ 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino ▶ 1 colher (chá) de sal ▶ 1 colher (chá) de açúcar ▶ 1 colher (chá) de gergelim ▶ 1 colher (chá) de óleo de gergelim ▶ 1 colher (sopa) de óleo de milho ▶ 1 colher (sopa) de molho de soja

1. Lave bem o frango por dentro e por fora e seque com papel-toalha.
2. Misture todos os ingredientes da primeira marinada em uma vasilha. Esfregue a marinada na parte interna do frango. Feche a parte traseira do frango com barbante ou palito de bambu. Deixe marinar por 1 hora.
3. Em uma vasilha, misture os ingredientes da segunda marinada, cuidando para que o mel se dissolva bem e fique perfeitamente misturado.
4. Coloque o frango em uma assadeira ou prato refratário. Pincele o frango com a segunda marinada e leve-o ao forno preaquecido a 190 °C (médio) por 10 minutos.
5. Misture todos os ingredientes da terceira marinada. Pincele o frango com essa terceira marinada a cada 10 ou 15 minutos. Deixe assar até dourar por aproximadamente 50 minutos. O frango deve ficar bem cozido e dourado.

■ **O segredo dessa receita é pincelar freqüentemente o frango.**

Scanned by CamScanner

Pato com molho de laranja e especiarias

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 1 HORA E 30 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS

▶ 1 pato de 2 kg, aproximadamente ▶ 2 colheres (sopa) de óleo de milho ▶ 1 colher (sopa) de açúcar mascavo ▶ 100 ml de suco de laranja ▶ 1 colher (chá) de raspa da casca de laranja ▶ 1 colher (sopa) de gengibre fresco ▶ 1 pimenta dedo-de-moça vermelha ▶ 2 colheres (sopa) de nuoc-mân ▶ 1 colher (sopa) de molho de soja (shoyu) ▶ 1 colher (chá) de óleo de gergelim

1. Corte o pato em pedaços, nas juntas, e o peito em 4 partes.
2. Prepare uma marinada misturando em uma vasilha o shoyu, o óleo de gergelim, o nuoc-mân e o gengibre. Corte a pimenta no sentido do comprimento e, com a ponta de uma faca, retire as sementes. Pique a pimenta em pedaços bem pequenos e junte à marinada.
3. Coloque a marinada sobre o pato e deixe descansar por 1 hora, virando-o às vezes.
4. Retire o pato da marinada e seque-o com papel-toalha. Reserve o restante da marinada.
5. Em uma frigideira funda ou wok, aqueça o óleo de milho. Coloque os pedaços de pato e frite até dourar. Dissolva o açúcar mascavo no suco de laranja e despeje sobre o pato. Acrescente o restante da marinada. Cozinhe por mais 20 minutos, ou até que o pato esteja macio.
6. Retire os pedaços de pato da frigideira e deixe o caldo reduzir um pouco. Despeje-o sobre o pato antes de servir, salpicado de raspas de laranja.

Sobremesas

Arroz cremoso com feijão-branco

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
MOLHO: 12 HORAS
COZIMENTO: 1 HORA E 5 MINUTOS

▶ 200 g de feijão-branco (de preferência do Vietnã) ▶ 100 g de arroz tipo moti ▶ 200 g de açúcar ▶ 400 ml de leite de coco ▶ 2 pitadas de sal

1. Deixe o feijão de molho numa bacia de água fria por uma noite inteira.
2. Escorra o feijão e cozinhe por 40 minutos numa grande quantidade de água levemente salgada. Escorra novamente, enxágüe com água fria e elimine as cascas pinçando cada feijão entre dois dedos.
3. Despeje o arroz numa panela com 1 l de água fervente e cozinhe em fogo médio por 20 minutos, mexendo de vez em quando.
4. Acrescente na panela o feijão, o açúcar, o leite de coco e o sal. Cozinhe por mais 5 minutos, misturando o tempo todo.
5. Sirva quente ou morno em tigelinhas individuais.

■ **Essa sobremesa, muito nutritiva, pode ser servida no fim de uma refeição leve ou na hora do lanche.**

Frutas empanadas

Rendimento: 16 pedaços
PREPARO: 25 MINUTOS
DESCANSO: 1 HORA
COZIMENTO: 10 MINUTOS (POR PORÇÃO)

▶ 3 ovos ▶ 350 g de farinha de arroz ▶ 600 ml de leite ▶ 1/2 limão ▶ 1 banana ▶ 1 maçã ▶ 1 abacaxi ▶ 120 g de açúcar ▶ óleo para fritar

1. Quebre os ovos numa tigela grande e bata-os com um garfo. Acrescente aos poucos a farinha e depois o leite. Misture cuidadosamente e deixe descansar por 1 hora.
2. Esprema o limão. Descasque a banana, corte-a ao meio no sentido do comprimento e depois corte cada metade em 2. Coloque os pedaços numa tigela. Descasque a maçã. Retire o miolo. Corte-a em 6 rodelas e junte-as aos pedaços de banana. Regue com suco de limão e misture delicadamente.
3. Retire as extremidades do abacaxi. Descasque-o, retirando todos os fragmentos de casca. Retire a parte central dura. Corte 6 fatias espessas.
4. Mergulhe todos os pedaços de fruta na tigela e vire-os para que fiquem bem cobertos de massa.
5. Numa frigideira, esquente o óleo de fritura. Mergulhe os pedaços de fruta no óleo bem quente, tendo cuidado para que tenham espaço suficiente para se inflar. Retire as frutas empanadas com uma escumadeira assim que ficarem bem douradas.
6. Coloque-as em papel absorvente e sirva polvilhadas de açúcar.

■ **Caso sobre um pouco de massa, frite-a pura. Jogue no óleo de fritura colheradas de massa. Polvilhe com açúcar.**

Scanned by CamScanner

Creme de milho e tapioca

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
COZIMENTO: 15 MINUTOS

▸ 300 g de milho em conserva ▸ 150 g de açúcar ▸ 3 colheres (sopa) de tapioca ▸ 250 ml de leite de coco ▸ 1 pitada de sal

1. Triture os grãos de milho, no pilão ou no liquidificador, parando antes que se transformem em purê.
2. Numa panela com 750 ml de água, ferva por 10 minutos essa pasta de milho com o açúcar e o sal.
3. Adicione aos poucos a tapioca e deixe cozinhar por mais 5 minutos, mexendo com uma colher de pau.
4. Acrescente o leite de coco e leve novamente para ferver, sem parar de mexer. Desligue o fogo assim que começar a ferver.
5. Sirva bem quente em pequenas tigelas individuais.

■ **Trata-se de uma sobremesa típica do Sul do país; é preparada, às vezes, sem a tapioca.**

Bolo de banana

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO:
1 HORA E 10 MINUTOS

▸ 600 g de banana-nanica madura ▸ 150 g de açúcar ▸ 50 g de açúcar mascavo ▸ 200 ml de leite de coco ▸ 1/4 de colher (chá) de canela em pó ▸ 1/4 de colher (chá) de cravo em pó ▸ 30 g de manteiga ▸ 6 fatias de pão de fôrma sem casca

1. Descasque e corte as bananas em fatias, no sentido do comprimento. Polvilhe com metade do açúcar, o açúcar mascavo, a canela em pó e o cravo em pó.
2. Em uma panela, junte o leite de coco e o restante do açúcar e leve ao fogo até que o açúcar se dissolva completamente. Despeje esse leite de coco em uma vasilha e molhe nele as fatias de pão de fôrma.
3. Unte uma fôrma de 20 cm de diâmetro. Vá colocando em camadas alternadas a banana e o pão, até terminar com uma camada de banana.
4. Derreta a manteiga em uma panela pequena, sem deixar escurecer. Despeje a manteiga derretida sobre as bananas montadas. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido em banho-maria (180 °C, médio) por 1 hora. Retire o papel-alumínio e deixe assar por mais 10 minutos. Tire do forno e espete um palito no centro. O bolo deve estar cremoso por dentro e dourado por fora. Deixe descansar no mínimo 6 horas antes de cortar.

Flan de coco

Rendimento: 4 pessoas
PREPARO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 50 MINUTOS

▷ Para o caramelo: ▸ 60 g de açúcar ▸ 80 ml de água
▷ Para o flan: ▸ 250 ml de leite de coco ▸ 250 ml de leite ▸ 120 g de açúcar ▸ 4 ovos ▸ 1 talo de erva-cidreira ▸ 1 anis-estrelado ▸ 1 fava de baunilha ▸ 3 favas de cardamomo ▸ 1 pedaço de canela em pau ▸ 2 cravos

1. Faça o caramelo. Em uma panela pequena, coloque a água e o açúcar e mexa até que o açúcar esteja dissolvido. Leve ao fogo baixo e, sempre mexendo a panela, deixe tomar cor até ficar dourado-escuro (mais ou menos 2 minutos). Despeje o caramelo no fundo de uma fôrma de pudim e reserve.
2. Em uma panela, coloque o leite, o talo de erva-cidreira, o anis-estrelado, a fava de baunilha, o cardamomo, a canela em pau e os cravos. Cozinhe em fogo baixo até começar a ferver. Retire do fogo e deixe em infusão por 2 minutos. Coe o leite e descarte as especiarias. Ponha o leite novamente na panela e junte o leite de coco e o açúcar e leve ao fogo até que o açúcar tenha se dissolvido completamente. Retire do fogo.
3. Em uma vasilha grande, bata os ovos. Aos poucos, vá juntando aos ovos a mistura de leite ainda quente, mexendo bem. Deixe esfriar e despeje na fôrma de pudim caramelada.
4. Leve ao forno em banho-maria por 50 minutos. Tome cuidado para que a água do banho-maria não ferva. Assim, o flan ficará cremoso e liso.
5. Retire do forno e coloque a fôrma numa assadeira com água fria. Deixe esfriar.
6. Para desenformar, passe uma faca em volta da fôrma e vire-a sobre um prato de beiradas altas, para conter a calda. Leve à geladeira por no mínimo 1 hora antes de servir.

Scanned by CamScanner

BOLO DE BANANA

A banana é um dos principais ingredientes das sobremesas vietnamitas. Frita e adoçada, é vendida por mulheres, nas ruas, em frente a suas casas. Esse bolo cremoso e perfumado leva também leite de coco, outro ingrediente-chave nas preparações do Vietnã. Pode ser servido com sorvete de creme ou de canela.

Scanned by CamScanner

Sabores da Tailândia e do Laos

Como toda a culinária do Sudeste da Ásia, a da Tailândia e a do Laos são muito aromáticas, mas estão entre as mais condimentadas. Verifica-se no Sul da Tailândia a influência da culinária da Malásia (pratos de peixe), enquanto a culinária do Norte do país e a do Laos são muito próximas (pratos muito picantes). A pimenta é amplamente utilizada. Encontram-se legumes em abundância nas feiras, mas, como em toda a Ásia, o arroz (kao) é o elemento essencial da alimentação.

AS TRADIÇÕES

Os utensílios de base da culinária tailandesa são o wok – bacia (em ferro fundido ou aço) de forma arredondada (ver p. 48), para os refogados, frituras e certos currys –, os cestos de bambu para o cozimento no vapor e a panela de pressão para o arroz.

Uma refeição tailandesa é composta de arroz, um curry (carne de porco ou ave) ou um prato frito (peixe) acompanhado de molho de peixe (nam pla), de molho à base de pimenta (nam prik) e de legumes, sendo os mais consumidos a berinjela, o feijão mungo, a acelga, o broto de feijão e o brócolis. Come-se sem uma seqüência definida, usando, em vez de hashi, uma colher. Frutas frescas, como manga e papaia, são servidas como sobremesa. Muitos tailandeses compram pratos prontos com vendedores de rua, bastante numerosos nas cidades.

Cardápio clássico

Sopa de camarão com erva-cidreira

♦

Frango ao curry verde

♦

Torta ao jasmim

A VIDA COTIDIANA

CAFÉ-DA-MANHÃ (ahan chao). Na Tailândia, começa-se o dia com uma sopa ou com uma tigela de arroz e alguns legumes. Bebe-se, na maioria das vezes, água.

ALMOÇO (ahan thiang). É bastante leve, composto, por exemplo, de macarrão de arroz cozido num caldo picante.

JANTAR (ahan kham). No decorrer do jantar são servidos pratos sempre acompanhados de arroz, que a dona da casa preparou já pela manhã.

OS DIAS DE FESTA

SONGKRAN. Essa Festa da Água, celebrada em abril, é o ano-novo do calendário budista. Associa festejos populares e práticas rituais nos templos. Alegremente, as pessoas espirram água umas nas outras para se refrescar e desejar sorte.

LOY KRATHONG. É a Festa das Luzes que ocorre em novembro, na noite de lua cheia do décimo segundo mês lunar. Pequenos barcos lindamente decorados são colocados para flutuar nos rios, levando velas e varas de incenso. É uma maneira de afastar as preocupações.

Esses dias de festividades não possuem tradições culinárias específicas, mas a refeição é mais copiosa que de costume.

▼ *Debulha do arroz na Tailândia.*

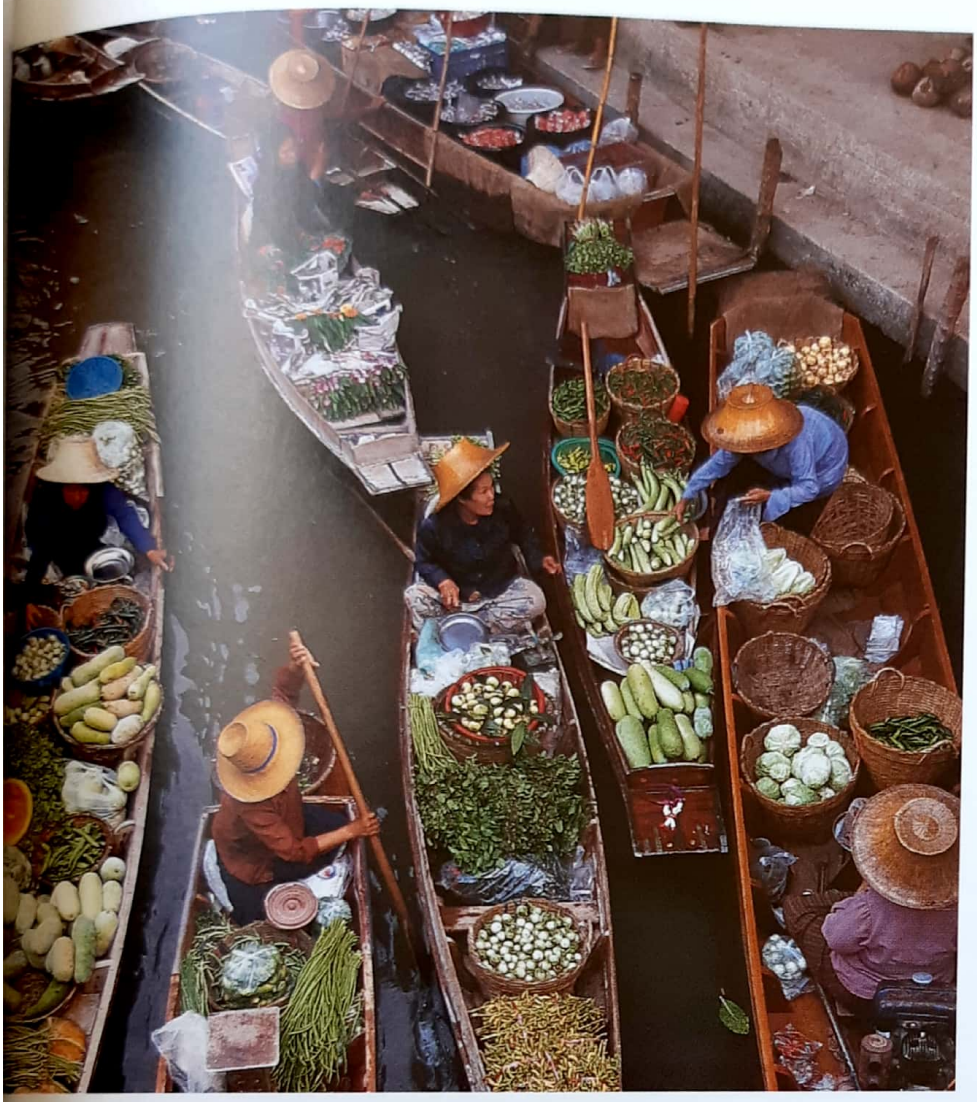
Os Produtos

PASTA DE CURRY. É um dos elementos essenciais da culinária tailandesa. A pasta de curry pode ser vermelha, amarela ou verde, segundo a pimenta utilizada; seu sabor vem em parte da casca de bergamota que entra em sua composição. É facilmente encontrada em lojas de produtos orientais. O massaman, de origem malaia, é a única pasta de curry cozida.

PIMENTA. Na Tailândia, usa-se abundantemente todo tipo de pimenta, das maiores, um tanto suaves, às menores, mais fortes.

NAM PRIK. É um condimento à base de pimenta, alho e legumes, even-

Scanned by CamScanner



▲ *Mercado flutuante num canal a oeste de Bancoc.*

tualmente de peixe (ou de camarões secos), triturados juntos. Nenhum prato tailandês é concebível sem nam prik. Existe grande variedade deles, cada qual com sua própria receita.

O nam prik phao, pasta de pimenta grelhada, é vendido nas lojas de produtos asiáticos.

NAM PLA. É um molho de cor clara, fabricado com extrato de suco de peixe (ou de camarão), similar ao nuoc-mâm vietnamita. É encontrado também na culinária do Laos.

COENTRO. As folhas frescas de coentro, de aroma volátil, são acrescentadas no fim do cozimento. Realçam agradavelmente o sabor das carnes refogadas, mas também das sopas e saladas.

ALHO. O alho está presente em numerosas receitas. A espécie cultivada na Tailândia tem cabeça pequena e seu gosto é menos forte que o do alho da Europa. Nas mercearias asiáticas pode-se encontrar alho em salmoura (para as saladas).

BERGAMOTA. Essa fruta da bergamoteira tem a forma de uma pêra amarela. A raspa de sua casca é utilizada no preparo da pasta de curry. As folhas, muito cheirosas, freqüentemente aromatizam as sopas e os pratos de carne ou peixe.

ERVA-CIDREIRA. Cortado em fatias finas e amassado, o bulbo dessa erva de sabor cítrico é usado para aromatizar muitos pratos, em particular os de peixe e os molhos.

GALANGA. Essa especiaria provém de um raiz (bulbo) de polpa laranja cujo aroma lembra um pouco o do açafrão. Cortado em fatias, realça o sabor das sopas e dos currys.

LEITE DE COCO. É uma mistura de polpa de coco fresca e água morna, muito utilizada nas sopas e nos currys. Pode ser encontrado pronto, em garrafinhas, nos supermercados.

ARROZ-DE-JASMIM. É o famoso arroz thai, cultivado no Norte do país, cujos longos grãos translúcidos exalam um sutil aroma de jasmim. Usa-se também o arroz tipo moti cultivado na Tailândia.

MACARRÃO DE ARROZ. Fabricado com farinha de arroz, pode ser filiforme ("cabelo-de-anjo") ou de diferentes espessuras. Esse macarrão se impregna do sabor dos alimentos com os quais é misturado.

MACARRÃO DE TRIGO. Esse macarrão, em particular os com ovos, é muito consumido na Tailândia. Enriquece as sopas ou acompanha certos pratos refogados.

CHÁ. Os tailandeses apreciam muito o chá de jasmim (sem açúcar), que tomam frio.

VINHO DE ARROZ E AGUARDENTE DE ARROZ. O vinho de arroz provém de uma primeira fermentação dos grãos, enquanto a aguardente, mais forte, é obtida por destilação. Essas duas bebidas são muito apreciadas em toda a Ásia. Bebem-se sobretudo nos dias de festa.

► *Jovem tailandesa carregando folhas de bananeira que servem para embrulhar os alimentos para cozinhá-los no vapor.*

Scanned by CamScanner

Entradas

Sopa de camarão com erva-cidreira

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS

▶ 12 camarões grandes cozidos ▶ 18 cogumelos-de-paris ▶ 1 cebola ▶ 1 dente de alho ▶ 1 talo de erva-cidreira ▶ 2 folhas de limoeiro ▶ 10 pimentas-malagueta secas ▶ 5 colheres (sopa) de óleo ▶ 20 g de açúcar ▶ 5 colheres (sopa) de suco de limão ▶ 3 colheres (sopa) de molho nam pla (ou nuoc-mâm) ▶ 4 raminhos de coentro ▶ sal

1. Descasque os camarões e tire o filamento preto. Limpe os cogumelos e corte-os em 2.
2. Descasque e pique fininho a cebola e o dente de alho. Pique a erva-cidreira e as folhas de limoeiro.
3. Mergulhe as pimentas em água quente para amolecer. Tire as sementes. Refogue no óleo junto com a cebola e o alho até ficarem dourados. Bata essa mistura no liquidificador.
4. Refogue a pasta obtida numa frigideira funda por 2 minutos em fogo baixo, até que pegue cor. Adicione o açúcar, o sal e o suco limão. Misture bem, depois dilua com 700 ml de água e deixe ferver.
5. Abaixe o fogo e adicione os camarões, os cogumelos, o nam pla, a erva-cidreira e as folhas de limoeiro. Deixe cozinhar por 10 minutos.
6. Enfeite com as folhas de coentro picadas quando for servir.

Sopa de camarão e bolinhos de carne de porco

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 25 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS

▶ 250 g de carne de porco moída ▶ 8 camarões grandes cozidos ▶ 1 maço pequeno de coentro ▶ 8 folhas de cebolinha verde (ciboulette) ▶ 1 ovo ▶ 1 miolo de alface chinesa ▶ 800 ml de caldo de galinha ▶ 2 folhas de limoeiro (ou raspas da casca de 1 limão) ▶ 2 ramos de erva-cidreira ▶ 1 colher (café) de shoyu ▶ 1 colher (café) de nam pla (ou nuoc-mâm) ▶ 1 pitada de pimenta vermelha em pó ▶ sal

1. Lave, escorra e pique separadamente o coentro e a cebolinha verde (ciboulette). Reserve 2/3 do coentro. Misture o resto do coentro e da cebolinha verde (ciboulette) com a carne de porco. Adicione o ovo, salgue e misture.
2. Forme 8 bolinhos com essa mistura. Ponha num prato e leve à geladeira.
3. Descasque os camarões e tire o filamento preto da parte superior.
4. Desfolhe, lave e escorra a alface. Corte as folhas em fatias finas.
5. Despeje o caldo de galinha numa panela. Junte as folhas de limoeiro, a erva-cidreira, o shoyu, o nam pla e a pimenta.
6. Ferva esse caldo, mergulhe nele os bolinhos de carne de porco e deixe cozinhar por 8 minutos depois que voltar a ferver.
7. Junte os camarões e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Adicione a alface na sopa e cozinhe por mais 1 minuto.
8. Sirva em tigelas individuais. Salpique com coentro.

Sopa de macarrão com carne

Rendimento: 6 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO: 15 MINUTOS

▶ 250 g de bifes de patinho sem gordura ▶ 5 dentes de alho ▶ 2 ramos de salsão ▶ 2 folhas de cebolinhas verdes ▶ 1 maço pequeno de coentro ▶ 2 colheres (sopa) de óleo ▶ 1 l de caldo de carne ▶ canela moída ▶ 3 colheres (sopa) de nam pla (ou nuoc-mâm) ▶ 250 g de macarrão de arroz ▶ pimenta vermelha ▶ vinagre de arroz (ou vinagre de vinho branco) ▶ pimenta-do-reino preta moída

1. Corte a carne em tiras finas. Descasque e pique o alho. Tire os filamentos do salsão e corte-o em fatias finas. Corte as cebolinhas em fatias finas no sentido do comprimento. Lave e pique o coentro.
2. Refogue no óleo a carne e o alho. Junte o salsão e as cebolinhas. Deixe cozinhar por 3 minutos.
3. Despeje o caldo de carne numa panela. Tempere com uma pitada grande de canela, o nam pla e a pimenta e deixe ferver.
4. Tire a panela do fogo e acrescente o macarrão. Mexa, tampe e deixe absorver o caldo por cerca de 5 minutos. Acrescente a carne e misture bem.
5. Sirva a sopa em tigelas individuais. Salpique com coentro. Tempere com vinagre e pimenta vermelha, conforme o gosto de cada um.

Scanned by CamScanner

Caldo de galinha com leite de coco

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 40 MINUTOS
COZIMENTO: 5 MINUTOS

▶ 200 g de peito de frango sem pele e sem osso ▶ 80 g de cogumelo ▶ 5 pimentas verdes ▶ 40 g de galanga ▶ 1 talo de erva-cidreira ▶ 4 folhas de limoeiro ▶ 400 ml de caldo de galinha ▶ 400 ml de leite de coco ▶ 4 colheres (sopa) de nam pla (ou nuoc-mâm) ▶ 1 limão ▶ 4 raminhos de coentro fresco

1. Corte o peito de frango em cubinhos. Descasque os cogumelos e corte-os em 4. Tire a semente das pimentas e pique-as.
2. Corte a galanga em fatias bem finas. Pique a erva-cidreira e as folhas de limoeiro.
3. Despeje o caldo de galinha numa panela, junte o leite de coco e ferva em fogo médio.
4. Adicione a galanga, a erva-cidreira e as folhas de limoeiro. Mexa por 2 minutos, e então acrescente o frango, os cogumelos e a pimenta. Deixe ferver em fogo brando por 1 minuto.
5. Junte o nam pla e 2 colheres (sopa) de suco de limão. Deixe ferver de novo e adicione o coentro picado na hora.
6. Sirva quente em tigelas.

■ **Na Tailândia, esse caldo serve também como bebida durante a refeição.**

Salada thai

Rendimento: 6 porções
PREPARO: 20 MINUTOS

▶ 1 pepino pequeno ▶ 1 ramo de salsão ▶ 1/4 de acelga ▶ 2 tomates ▶ 1 papaia verde ▶ 1 maço de manjericão ▶ folhas de bananeira (ou alface)
▷ Para o molho: ▶ 3 dentes de alho ▶ 2 limões ▶ 1 colher (sopa) de açúcar ▶ 1 colher (chá) de nam pla (ou nuoc-mâm) ▶ pimenta vermelha moída ▶ pimenta-do-reino

1. Descasque o pepino e corte-o ao meio no sentido do comprimento. Retire o miolo e corte a polpa em palitos finos. Tire os filamentos do salsão e corte-o em cubos pequenos. Lave, escorra e corte em fatias finas a acelga.
2. Mergulhe os tomates por 1 minuto em água fervente, tire a pele e as sementes e corte-os em cubinhos.
3. Faça um talho no papaia verde para deixar sair seu suco ácido. Corte-o em 2, descasque e tire as sementes. Rale a polpa.
4. Lave e seque as folhas de bananeira. Disponha num prato e guarneça com um pouco de cada ingrediente anterior. Distribua os elementos de acordo com a cor ou o aspecto, de forma a resultar num conjunto bonito. Reserve na geladeira.
5. Prepare o molho. Descasque e pique o alho. Esprema o limão e despeje o suco numa tigela. Dissolva nela o açúcar. Junte o alho e o nam pla. Tempere generosamente com as pimentas. Mexa bem e regue a salada.
6. Lave, escorra e pique as folhas de manjericão. Salpique-as na salada.

Bolinhos de peixe ao curry

Rendimento: 2 porções
PREPARO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 3 MINUTOS

▶ 200 g de filé de pescada branca ▶ 200 g de lula ▶ 2 colheres (sopa) de pasta de curry vermelha ▶ 1 colher (sopa) de nam pla (ou nuoc-mâm) ▶ 2 colheres (café) de açúcar ▶ 2 folhas de limoeiro ▶ 60 g de vagem ▶ 1 ovo ▶ óleo para fritura

1. Lave as lulas e esvazie as bolsas de tinta. Bata no processador o peixe e as lulas cruas, de forma a obter uma pasta homogênea.
2. Adicione a ela a pasta de curry, o nam pla e o açúcar.
3. Pique as folhas de limoeiro. Retire as pontas das vagens e pique-as em pedacinhos de 2 mm.
4. Junte as folhas de limoeiro bem picadas, a vagem picada e o ovo, previamente batido à pasta anterior. Divida a pasta em 8 bolinhas de cerca de 50 g cada. Achate-as em discos de cerca de 6 cm de diâmetro e 5 mm de espessura.
5. Aqueça o óleo numa frigideira grande ou numa fritadeira e mergulhe nele os bolinhos de peixe por 3 minutos.
6. Seque os bolinhos em papel absorvente. Sirva-os numa travessa decorada com folhas de salada verde.

■ **As folhas de limoeiro podem ser substituídas por raspas de casca de limão.**

Scanned by CamScanner

Camarões com erva-cidreira

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 5 MINUTOS
COZIMENTO: 15 MINUTOS

▶ 600 g de camarão ▶ 8 folhas de erva-cidreira com o talo ▶ 1 dente de alho ▶ 3 colheres (sopa) de óleo ▶ pimenta vermelha moída ▶ sal, pimenta preta

1. Destaque a cabeça dos camarões e tire a carapaça dorsal, deixando a ponta do rabo intacta. Tire o filamento preto. Lave rapidamente os camarões, secando-os com papel absorvente.
2. Lave a erva-cidreira. Separe as folhas do bulbo. Reserve as folhas e pique o resto. Descasque e amasse o alho.
3. Aqueça o óleo numa frigideira e refogue o alho e os camarões por cerca de 5 minutos, mexendo com uma colher de pau.
4. Tempere com sal e pimentas a gosto. Adicione a erva-cidreira picada e misture de novo. Vire o conteúdo da frigideira numa travessa previamente aquecida, decore com as folhas de erva-cidreira e sirva.

■ **Pode-se substituir a erva-cidreira pela casca de um limão ralada bem fino. Na Tailândia, é costume adicionar aos camarões com erva-cidreira alguns cogumelos secos, deixados antes de molho e cortados em tiras.**

Salada de papaia verde

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS

▶ 2 papaias bem verdes e firmes ▶ 2 pimentas dedo-de-moça ▶ 1 ramo de coentro fresco ▶ 1 ramo de salsinha ▶ 2 limões ▶ 1 colher (chá) de óleo de gergelim ▶ 2 colheres (chá) de nam pla ▶ 1 colher (chá) de extrato de tamarindo ▶ 150 g de amendoim sem casca e sem pele ou castanha-de-caju

1. Descasque e corte as papaias ao meio. Retire as sementes e rale a polpa em um ralador grosso.
2. Abra as pimentas ao meio no sentido do comprimento e retire todas as sementes. Tire o cabo e corte as pimentas em pedaços bem pequenos.
3. Pique a salsinha e o coentro.
4. Faça o molho. Em uma tigela, misture o suco dos limões, o óleo de gergelim, o nam pla e o extrato de tamarindo.
5. Pique o amendoim ou a castanha-de-caju.
6. Misture o mamão ralado com a salsinha, o coentro e as pimentas picadas. Adicione o molho e salpique o amendoim ou a castanha-de-caju.

Vegetais agridoces com gergelim

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 10 MINUTOS
COZIMENTO: 10 MINUTOS

▶ 300 g de minibrócolis (ninja ou japonês) ▶ 400 g de minimilho ▶ 200 g de cogumelo fresco ▶ 5 cebolinhas verdes ▶ 3 dentes de alho ▶ 1 colher (chá) de óleo de gergelim ▶ 2 colheres (chá) de óleo de milho ▶ 2 colheres (sopa) de nam pla ▶ 2 colheres (sopa) de molho de ostras ▶ 1 colher (sopa) de açúcar mascavo ▶ 1 colher (sopa) de vinagre de arroz ▶ 1 colher (sopa) de gergelim dourado

1. Corte os brócolis em pequenos buquês. Corte os milhos ao meio. Corte os cogumelos que estiverem grandes também ao meio.
2. Pique os dentes de alho e as cebolinhas verdes em rodelinhas finas.
3. Em uma frigideira funda ou wok, aqueça o óleo de milho junto com o óleo de gergelim. Adicione o alho e doure por 30 segundos, sem deixar queimar. Adicione a cebolinha verde.
4. Coloque na frigideira os minibrócolis, o minimilho e os cogumelos. Refogue-os, mexendo sempre por 5 minutos.
5. Coloque sobre os vegetais o nam pla, o molho de ostras, o vinagre de arroz e o açúcar. Misture bem.
6. Retire do fogo, salpique o gergelim dourado e sirva.

Scanned by CamScanner

CAMARÕES COM ERVA-CIDREIRA

Para realçar o aroma delicado dessa receita, as donas-de-casa tailandesas põem à disposição de seus convidados uma tigela de nam prik phao, um condimento bastante picante à base de molho de peixe, ao qual se adicionam cebolas, alho e pimentas trituradas.

Scanned by CamScanner

Salada de carne à tailandesa

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 15 MINUTOS

▶ 300 g de ponta de alcatra ▶ 1/4 de pepino ▶ 1 cebola roxa ▶ 1 chalota ▶ 3 raminhos de coentro fresco ▶ 1 talo de erva-cidreira ▶ 1 ramo de hortelã fresca ▶ 1/2 talo de salsão ▷ Para o molho: ▶ 2 pimentas-malagueta frescas ▶ 1 dente de alho ▶ 1 limão ▶ 1 colher (sopa) de açúcar

1. Descasque o pepino e corte-o em quatro no sentido do comprimento e depois em fatias finas.
2. Descasque a cebola e pique o equivalente a 2 colheres (sopa). Descasque e corte em fatias bem finas a chalota. Pique o coentro, a erva-cidreira e a hortelã. Retire os filamentos do salsão e corte-o em pedaços bem pequenos.
3. Misture todos esses ingredientes com as fatias de pepino numa saladeira.
4. Grelhe a carne no ponto e corte-a em fatias finas.
5. Prepare o molho. Corte em fatias finas e triture as pimentas. Descasque o alho e pique-o miúdo. Misture a pimenta, o alho, o açúcar e 2 colheres (sopa) de suco de limão.
6. Ponha a carne na saladeira e misture com o molho. Sirva numa travessa funda decorada com folhas de salada verde.

Sopa de milho

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS

▶ 2 cebolas pequenas ▶ 1 colher (sopa) de manteiga ▶ 400 g de milho em conserva ou congelado ▶ 400 ml de leite de coco ▶ 2 pimentas dedo-de-moça ▶ 2 colheres (sopa) de nam pla ▶ 1 limão

1. Em uma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola até começar a dourar. Junte o milho. Refogue por mais 2 minutos e adicione 1/2 l de água.
2. Deixe ferver até o milho ficar macio. Junte o leite de coco. Apague o fogo e deixe esfriar.
3. Abra as pimentas no sentido do comprimento e retire as sementes. Pique em pedaços bem pequenos.
4. Bata a sopa no liquidificador até ficar cremosa e lisa. Se necessário, passe a sopa por uma peneira grossa, para coar as casquinhas dos grãos de milho.
5. Reponha a sopa na panela e deixe no fogo até levantar fervura. Adicione o nam pla e o suco de limão. Salpique a pimenta e sirva quente.

Salada de flor de bananeira

Rendimento: 2 porções
PREPARO: 30 MINUTOS

▶ 60 g de peito de frango sem pele e sem osso ▶ 30 g de carne de camarão cozida ▶ 4 colheres (chá) de coco ralado ▶ 6 colheres (chá) de amendoim torrado ▶ 1 limão ▶ 2 flores de bananeira grandes ▶ 1 colher (sopa) de camarão seco picado ▶ 12 colheres (sopa) de molho de tamarindo ▶ 2 colheres (sopa) de nam pla (ou nuoc-mâm) ▶ 3 colheres (chá) de nam prik phao (ver p. 106) ▶ 2 colheres (sopa) de leite de coco

1. Corte o peito de frango em fatias finas e grelhe levemente. Pique a carne de camarão. Toste levemente o coco ralado. Pique em pedaços grandes os amendoins. Esprema o limão.
2. Corte cada flor de bananeira em 4 no sentido do comprimento. Jogue fora as bananinhas não-maduras no interior delas. Corte as pétalas na transversal em tiras de cerca de 2 mm de largura. Ponha 2 colheres (sopa) de suco de limão num recipiente contendo um pouco de água e deixe de molho as pétalas cortadas por 1 ou 2 minutos, para evitar que escureçam.
3. Numa saladeira grande, misture com cuidado as pétalas, o frango, a carne de camarão, os camarões secos, o molho de tamarindo, o nam pla, o nam prik phao e o coco ralado. Acrescente em seguida o leite de coco e os amendoins. Mexa delicadamente antes de servir.

■ **O molho de tamarindo e as folhas de bananeira podem ser encontrados em lojas de produtos asiáticos.**

Scanned by CamScanner

Badejo no vapor

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO: 25 MINUTOS

▶ 4 postas de badejo de 200 g cada ▶ 1 dente de alho ▶ 1 cebola ▶ gengibre ▶ 1 talo de erva-cidreira (ou a raspa da casca de _ de limão) ▶ manjericão ▶ 1 limão ▶ 50 g de coco ralado ▶ 1 colher (sopa) de nam pla (ou nuoc-mâm) ▶ 4 folhas de bananeira (ou papel-alumínio) ▶ 1 pitada de cúrcuma

1. Descasque o alho e a cebola. Amasse o alho e pique a cebola. Descasque e rale um pedaço pequeno de gengibre. Pique o talo de erva-cidreira. Desfolhe, lave e pique um ramo de manjericão. Esprema o limão.
2. Misture numa tigela o coco ralado, a cebola, o alho, o gengibre, o suco de limão e o nam pla.
3. Corte as folhas de bananeira em quadrados de 15 cm de lado. Coloque-os bem abertos numa travessa.
4. Ponha sobre cada folha uma posta de badejo e cubra com a mistura de coco. Polvilhe com cúrcuma e salpique com erva-cidreira e manjericão. Dobre as folhas e as amarre, fazendo pacotes.
5. Ponha esses pacotes na parte superior de uma panela de cozinhar no vapor. Deixe cozinhar por 20 minutos depois de a passagem do vapor ter se iniciado. Sirva.

■ **Todo peixe de carne branca e firme é adequado a essa receita.**

Camarão no espeto

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 10 MINUTOS

▶ 16 camarões grandes ▶ 2 limões ▶ 1 maço pequeno de coentro fresco ▶ 2 dentes de alho ▶ 1 pimenta-malagueta ▶ 1 colher (sopa) de açúcar ▶ 1 colher (café) de molho de pimenta ▶ sal

1. Preaqueça o forno ou o churrasqueira.
2. Lave e seque os camarões. Esprema os limões e reserve o suco. Lave, desfolhe e pique o coentro.
3. Descasque o alho. Lave a pimenta e corte-a em 2. Tire o cabo e as sementes e pique a polpa.
4. Prepare o molho. Amasse num pilão o alho e a pimenta, até obter uma pasta homogênea. Numa tigela, misture o açúcar e 1 colher (café) bem cheia de sal. Vá acrescentando 2 colheres (sopa) de água quente e mexendo até que o açúcar esteja totalmente dissolvido. Acrescente à pasta feita no pilão e misture.
5. Regue a pasta com o suco de limão e o molho de pimenta. Misture de novo e salpique com coentro.
6. Enfie os camarões em 4 espetos de madeira. Leve-os ao forno ou à churrasqueira, durante 10 minutos, virando-os de vez em quando.
7. Divida o molho em 4 taças e sirva.

Frango marinado

Rendimento: 4 porções
MARINADA: 1 HORA
PREPARO: 25 MINUTOS
COZIMENTO: 50 MINUTOS

▶ 1 frango de 1,2 kg ▶ 2 colheres (sopa) de óleo ▷ Para a marinada: ▶ 4 cebolas roxas pequenas ▶ 1 pimenta-malagueta fresca ▶ 1 colher (sopa) de cúrcuma moído ▶ 1 colher (chá) de coentro moído ▶ 2 colheres (sopa) de nam pla (ou nuoc-mâm) ▶ 100 ml de leite de coco ▷ Para o molho: ▶ 2 cebolas roxas pequenas ▶ 1 talo de erva-cidreira (ou raspa da casca de 1 limão) ▶ 1 limão ▶ 1 colher (sopa) de açúcar

1. Prepare a marinada. Descasque e pique miúdo as cebolas roxas. Lave a pimenta, tire o cabo e as sementes e corte-a em fatias finas.
2. Misture as cebolas, a pimenta, o cúrcuma, o coentro, o nam pla e o leite de coco.
3. Corte o frango em 8. Ponha os pedaços numa travessa e cubra-os com a marinada. Deixe impregnar-se por 1 hora, virando os pedaços de vez em quando.
4. Prepare o molho. Descasque e pique as cebolas. Lave e pique a erva-cidreira. Esprema o limão. Misture as cebolas, o suco de limão e o açúcar. Despeje o molho numa tigela.
5. Aqueça o óleo num wok ou frigideira funda grande.
6. Tire os pedaços de frango da marinada, sem escorrer, e coloque-os no wok. Deixe cozinhar em fogo médio por 30 minutos, virando-os para que dourem por igual.
7. Retire os pedaços de frango do wok e seque-os com papel absorvente. Ponha-os de novo no wok, abaixe o fogo e deixe cozinhar de 15 a 20 minutos, de novo virando-os várias vezes. Sirva em seguida, com o molho em separado.

Scanned by CamScanner

Pratos principais

Pad Thai

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 25 MINUTOS
COZIMENTO 15 MINUTOS

▶ 400 g de macarrão de arroz tipo espaguete ▶ 5 colheres (sopa) de óleo ▶ 1 cebola ▶ 1 colher (chá) de alho picado ▶ 400 g de peito de frango sem pele e sem osso ▶ 250 g de camarão pequeno ▶ 150 g de camarão seco ▶ 100 g de amendoim ▶ 4 cebolinhas verdes ▶ 4 ovos ▶ 150 g de broto de feijão ▶ 2 colheres cheias (sopa) de açúcar mascavo ▶ 3 colheres (sopa) de nam pla ▶ 6 colheres (sopa) de shoyu ▶ 2 colheres (sopa) de suco de limão ▶ 3 ramos de coentro

1. Em uma vasilha, coloque o macarrão de molho em água quente por 15 minutos. Escorra e junte uma colher de óleo, para evitar que grude. Reserve.
2. Corte o peito de frango em cubos de 2 cm.
3. Limpe os camarões pequenos, tirando a casca e o filamento preto do dorso.
4. Limpe os camarões secos. Coloque em um processador ou liquidificador para moer e obter um pó grosso. Pique grosseiramente o amendoim. Corte a cebolinha verde em rodelas finas. Corte a cebola em fatias finas. Pique o alho e o coentro.
5. Quebre os ovos em uma vasilha e bata-os ligeiramente.
6. Aqueça as 4 colheres restantes de óleo em um wok (ou frigideira funda). Junte a cebola e o alho e refogue até começar a dourar. Junte os cubos de frango e mexa por 3 minutos. Acrescente o camarão fresco e o camarão seco, mexendo sempre.
7. Junte os ovos e mexa vigorosamente com garfo, para separá-los em pequenas partes, como ovos mexidos.
8. Coloque o açúcar mascavo, o shoyu, o suco de limão e o nam pla. Misture muito bem e junte o macarrão. Continue mexendo.
9. Apague o fogo e acrescente o broto de feijão e o amendoim. Misture novamente, salpique o coentro fresco e sirva.

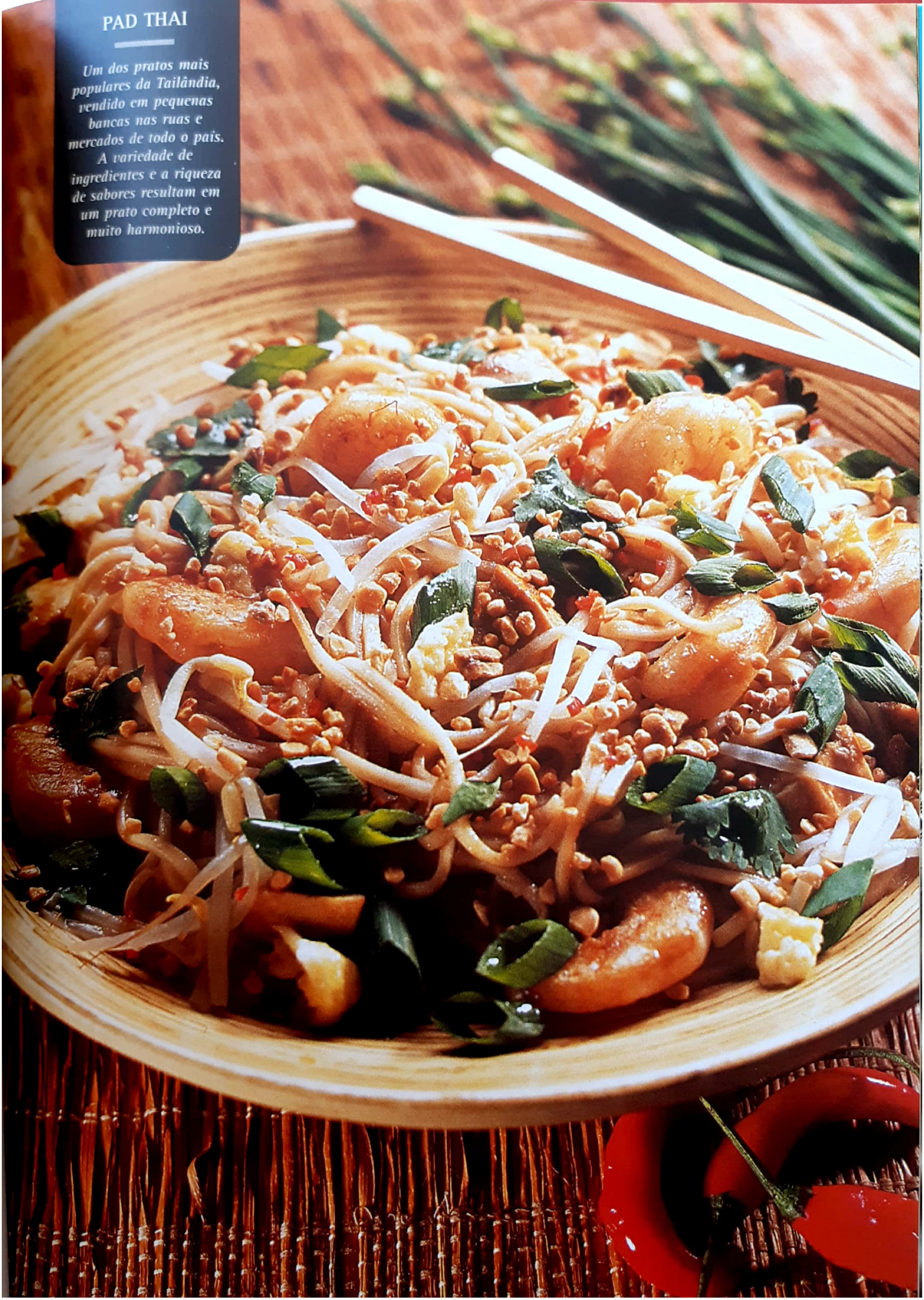
Curry verde de carne

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS

▶ 600 g de bife de filé mignon ▶ 1 talo de ervacidreira ▶ 1 cebola roxa ▶ 1 pedaço de gengibre (4 cm) ▶ 1 dente de alho ▶ 1 colher (sopa) de folhas de coentro ▶ 1 pimenta vermelha dedo-de-moça ▶ 3 colheres (sopa) de óleo ▶ 1 colher (sopa) de açúcar mascavo ▶ 2 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu) ▶ 1 colher (sopa) de nam pla ▶ 250 ml de água ▶ 1 colher (sopa) de maisena ▶ 4 folhas de limoeiro (opcional)

1. Abra ao meio a pimenta vermelha no sentido do comprimento e retire as sementes com a ponta de uma faca. Corte as metades em pequenos pedaços. Descasque e rale o gengibre.
2. Corte o talo de ervacidreira em pequenas rodelas. Pique a cebola roxa e o alho.
3. Coloque todos esses ingredientes no processador, junte as folhas de coentro, 1 colher (sopa) de óleo e bata até obter uma pasta. Se necessário, adicione 1 colher (sopa) de água, para bater bem.
4. Corte os bifes de filé mignon em tiras finas.
5. Em uma frigideira funda ou wok, aqueça o restante do óleo e frite as tirinhas de filé mignon até dourar. Misture a pasta de temperos e deixe cozinhar por mais 2 minutos, mexendo sempre.
6. Junte o molho de soja, o nam pla e o açúcar mascavo. Misture mais uma vez e acrescente a água. Quando começar a ferver, adicione a maisena dissolvida em 2 colheres (sopa) de água. Deixe ferver até engrossar.
7. Pique as folhas frescas de limoeiro em tirinhas muito finas e salpique por cima da carne. Sirva quente.

Scanned by CamScanner



PAD THAI

Um dos pratos mais populares da Tailândia, vendido em pequenas bancas nas ruas e mercados de todo o país. A variedade de ingredientes e a riqueza de sabores resultam em um prato completo e muito harmonioso.

Scanned by CamScanner

Frango ao curry verde

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO: 40 MINUTOS

▶ 250 g de peito de frango sem pele e sem osso ▶ 4 miniberinjelas ▶ 1 pimenta vermelha dedo-de-moça grande ▶ 3 dentes de alho ▶ 1/2 maço de coentro fresco ▶ 8 colheres (sopa) de óleo vegetal ▶ 50 g de pasta de curry verde ▶ 600 ml de leite de coco ▶ 50 g de açúcar ▶ 5 colheres (sopa) de nam pla (ou nuoc-mâm) ▶ 1 ramo de manjericão ▶ 4 folhas de limoeiro

1. Corte o frango em pedaços. Lave as berinjelas e corte-as em 4. Corte as pimentas em fatias finas. Descasque os dentes de alho.
2. Bata no liquidificador as folhas de coentro com o alho e a metade do óleo, até obter uma pasta homogênea.
3. Numa frigideira funda, dissolva a pasta de curry no resto do óleo e acrescente a pasta de alho. Aqueça suavemente até ferver. Junte o leite de coco e ferva de novo.
4. Adicione o açúcar e o nam pla e deixe ferver mais uma vez.
5. Acrescente as folhas de manjericão e de limoeiro, os cubos de frango, os pedaços de berinjela e as fatias de pimenta.
6. Deixe cozinhar em fogo alto por 20 minutos. Verifique o tempero e corrija, se necessário.

Frango grelhado com três molhos

Rendimento: 4 porções
MARINADA: 1 HORA
PREPARO: 45 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS

▶ 800 g de peito de frango sem pele e sem osso
▷ Para a marinada: ▶ 4 dentes de alho ▶ 2 cebolas ▶ 1 colher (sopa) de extrato de tamarindo ▶ 2 limões ▶ 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo ▶ 2 colheres (sopa) de nam pla (ou nuoc-mâm) ▶ 2 colheres (sopa) de óleo
▷ Para o molho de manteiga de amendoim: ▶ 8 colheres (sopa) de manteiga de amendoim ▶ 1 cebola ▶ 3 talos de erva-cidreira ▶ 1 colher (sopa) de açúcar mascavo ▶ 300 ml de leite de coco ▶ 1 colher (sopa) de nam pla ▶ 1 colher (sopa) de shoyu
▷ Para o molho de pepino: ▶ 1 pepino pequeno ▶ 1 cebola ▶ pimenta vermelha moída ▶ 4 colheres (sopa) de açúcar ▶ 5 colheres (sopa) de vinagre de arroz
▷ Para o molho apimentado: ▶ 6 dentes de alho ▶ 1 pimenta vermelha pequena seca ▶ 1 pimenta verde ▶ 2 limões ▶ 2 colheres (sopa) de camarão seco ▶ 1 colher (chá) de açúcar ▶ 3 colheres (sopa) de nam pla

1. Corte os peitos de frango em pequenos cubos.
2. Prepare a marinada. Descasque e amasse os dentes de alho. Descasque e pique as cebolas. Esprema os limões e dissolva o açúcar em seu suco. Ponha no liquidificador o alho, a cebola, o extrato de tamarindo, o suco de limão, o nam pla, o óleo e 2 colheres (sopa) de água. Deixe bater bem.
3. Despeje a marinada num recipiente fundo, acrescente o frango, misture e leve à geladeira por 1 hora, mexendo de vez em quando.
4. Prepare o molho de manteiga de amendoim. Descasque e pique a cebola. Lave e pique a erva-cidreira. Ponha numa panela a manteiga de amendoim, o açúcar, a cebola e a erva-cidreira. Regue com o leite de coco, o nam pla e o shoyu. Misture, deixe ferver, mexendo sempre, e despeje o molho numa tigela.
5. Prepare o molho de pepino. Descasque e corte o pepino ao meio no sentido do comprimento e tire as sementes. Corte cada metade em fatias finas. Descasque e corte a cebola em fatias finas. Ponha tudo numa saladeira e tempere com uma pitada grande de pimenta vermelha. Numa panela pequena, dissolva o açúcar em 150 ml de água em fogo baixo, adicione o vinagre e mexa. Tire do fogo e deixe esfriar. Despeje na saladeira, misture e leve à geladeira.
6. Prepare o molho apimentado. Descasque e amasse o alho e triture a pimenta seca. Lave a pimenta verde, tire o cabo e as sementes e pique-a. Esprema os limões. Bata no processador os camarões secos, o alho, a pimenta seca e o açúcar. Continue batendo e acrescente aos poucos o nam pla e o suco de limão. Despeje numa tigela e salpique com pimenta verde.
7. Preaqueça o forno.
8. Enfie a carne em 4 espetos de madeira e deixe grelhar por 10 minutos, virando-os várias vezes. Sirva os espetos acompanhados dos 3 molhos.

Scanned by CamScanner

FRANGO AO CURRY VERDE

Esse curry de frango com leite de coco é um prato muito apreciado na Tailândia. Tradicionalmente, é preparado com pequenas berinjelas silvestres, mas é possível usar as berinjelas que costumam ser encontradas no Brasil. As folhas de manjericão e de bergamoteira conferem aromas sutis a esse prato condimentado.

Scanned by CamScanner

Molho

Molho de amendoim thai

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 25 MINUTOS
COZIMENTO: 8 MINUTOS

▶ 2 colheres (sopa) de amendoim salgado ▶ 1 dente de alho ▶ 4 ramos de coentro fresco ▶ 1 ou 2 colheres (sopa) de óleo de amendoim ▶ 2 colheres (café) de pasta de curry vermelha ▶ 5 colheres (sopa) de leite de coco ▶ 1 colher (sopa) de açúcar ▶ 1 colher (sopa) de nam pla (ou nuoc-mâm) ▶ 3 colheres (sopa) de sementes de gergelim

1. Descasque o dente de alho. Pique fininho o coentro.
2. Toste os amendoins por 2 minutos numa frigideira, usando um pouco do óleo. Retire-os e bata brevemente no liquidificador junto com o alho.
3. Na mesma frigideira, aqueça o resto do óleo e ponha a mistura dos amendoins com o alho, acrescentando o curry, o leite de coco, o açúcar, o nam pla e as sementes de gergelim.
4. Deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo, mexendo regularmente. No fim do cozimento, junte o coentro picado.
5. Deixe esfriar e sirva numa tigela

Esse molho acompanha os espetos de frango e carne de porco ou de boi. Combina perfeitamente com tudo o que é grelhado na churrasqueira.

O nam prik phao

Esse condimento é servido com vários pratos tailandeses ou como aperitivo, com salgadinhos tipo mandiopã de camarão ou palitos de legumes. Para preparar 200 ml de molho, tire as sementes de 8 a 10 pimentas vermelhas pequenas e embrulhe-as em papel-alumínio. Cozinhe-as a seco por 5 minutos numa frigideira. Em outra frigideira, refogue em 1 colher (sopa) de óleo, 2 dentes de alho e 1 cebola picados. Adicione 1 colher (sopa) de pasta de camarão ou nam pla e 1 colher (sopa) de açúcar mascavo, juntando as pimentas. Refogue um pouco, deixe esfriar e bata no liquidificador.

Sobremesas

Cones de banana

Rendimento: 6 porções
PREPARO: 45 MINUTOS
COZIMENTO: 7 MINUTOS

▶ 500 g de bananas-nanicas bem maduras (é preciso haver 330 g depois de descascadas) ▶ 200 ml de leite de coco ▶ 80 g de coco ralado (fresco, se possível) ▶ 140 g de açúcar ▶ 40 g de farinha de arroz ▶ 1/2 colher (chá) de sal ▶ 2 folhas de bananeira grandes

1. Descasque as bananas e as amasse numa tigela.
2. Adicione o leite de coco, 55 g de coco ralado, o açúcar, a farinha de arroz e o sal. Misture bem.
3. Corte 12 círculos de 15 cm de diâmetro nas folhas de bananeira (ou em papel-alumínio); corte os círculos na metade.
4. Faça 24 cones pequenos com os semicírculos; feche-os com palitos.
5. Encha os cones com o purê de banana e espalhe em cima o resto do coco ralado.
6. Coloque os cones verticalmente numa panela de cozinhar no vapor e deixe cozinhar por 7 minutos, tomando cuidado para que eles fiquem bem de pé durante o cozimento.
7. Disponha-os num prato e sirva frio.

Scanned by CamScanner

Arroz cremoso em folhas de bananeira

Rendimento: 8 porções
PREPARO: 40 MINUTOS
MOLHO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 1 HORA

▶ 350 g de arroz moti ▶ 8 folhas de bananeira secas (ou papel-alumínio) ▶ 300 ml de leite de coco ▶ 115 g de açúcar ▶ 4 bananas-nanicas maduras ▶ sal

1. Reidrate as folhas de bananeira deixando-as de molho em água quente por 30 minutos.
2. Lave o arroz várias vezes e deixe escorrer numa peneira.
3. Ponha o arroz numa panela e cubra-o com água fria. Deixe de molho por 15 minutos e escorra.
4. Coloque-o de volta na panela com o leite de coco e 700 ml de água. Tampe e cozinhe em fogo baixo até que o leite seja quase totalmente absorvido (demora cerca de 20 minutos). Acompanhe o cozimento. Se necessário, acrescente um pouco de água para evitar que o arroz grude.
5. Acrescente o açúcar e o sal. Mexa e então tampe a panela. Cozinhe por 3 minutos e deixe esfriar.
6. Descasque as bananas. Corte-as em 2 no sentido do comprimento.
7. Retire a nervura central das folhas de bananeira e recorte-as em retângulos de 10 por 20 cm. Coloque-os bem abertos numa superfície lisa e plana.
8. Coloque em cada um deles de 2 a 3 colheres (sopa) de arroz. Ponha por cima meia banana e cubra em seguida com a mesma quantidade de arroz.
9. Faça um pacotinho e amarre. Repita essas operações até acabarem os ingredientes.
10. Ponha os pacotinhos na parte superior de uma panela de cozinhar no vapor. Despeje 2 l de água na parte inferior.
11. Deixe cozinhar por 30 minutos depois que a passagem do vapor se iniciar. Sirva nos pacotes.

■ **Caso na panela de cozinhar no vapor não caibam todas as folhas de bananeira, é possível fazer uma segunda camada colocando os pacotinhos em cima dos vãos da primeira camada. Encontrando folhas de bananeira frescas, lave-as antes de usar. Passe-as por alguns instantes em água fervente para amolecer.**

Flan de tapioca

Rendimento: 6 porções
DESCANSO: 1 HORA
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO: 35 MINUTOS

▶ 500 ml de leite ▶ 100 g de coco ralado ▶ 30 g de gengibre cristalizado ▶ 4 fatias de abacaxi ▶ 100 g de tapioca ▶ 250 ml de água ▶ 100 g de açúcar ▶ 4 ovos ▶ 1 colher (sopa) de óleo ▶ sal

1. Deixe a tapioca de molho na água por 1 hora.
2. Leve a tapioca ao fogo e cozinhe até ficar transparente sem desmanchar. Reserve.
3. Aqueça o leite junto com o coco até ferver. Junte uma pitada de sal e mexa. Tampe e deixe esse leite de coco em infusão por 1 hora.
4. Corte o gengibre em fatias finas. Corte as fatias de abacaxi em pedaços pequenos.
5. Filtre o leite sobre uma panela com uma peneira fina.
6. Preaqueça o forno a 200 °C.
7. Ferva o leite de coco. Adicione a tapioca aos poucos e mexa com uma colher de pau até formar uma massa que se solta das paredes da panela.
8. Acrescente o açúcar, e em seguida o gengibre e o abacaxi. Misture. Junte os ovos um a um, batendo bem.
9. Unte com óleo levemente uma fôrma de pudim e despeje nela a mistura. Cubra com uma folha de papel-alumínio.
10. Leve ao forno em banho-maria e deixe cozinhar por 15 minutos. Verifique o cozimento com a ponta de uma faca. A faca deve estar limpa ao ser retirada. Deixe esfriar antes de servir.

■ **A tapioca é uma fécula extraída das raízes de mandioca.**

Torta ao jasmim

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 30 MINUTOS
COZIMENTO:
1 HORA E 15 MINUTOS

▶ 100 g de grãos de soja ▶ 150 g de açúcar ▶ 4 ovos ▶ 1 caixa grande (560 g) de leite de coco ▶ 1/2 colher (café) de essência de jasmim

1. Cozinhe os grãos de soja em água por cerca de 30 minutos; os grãos devem formar uma pasta.
2. Preaqueça o forno a 160 °C.
3. Escorra os grãos de soja, misture-os com o açúcar, os ovos, o leite de coco e a essência de jasmim. Bata no liquidificador até obter uma massa homogênea.
4. Despeje essa massa numa fôrma com revestimento antiaderente e leve ao forno por 1 hora ou 1 hora e 15 minutos, verificando o cozimento; a torta estará cozida quando sua cor estiver dourada e uniforme.
5. Sirva morna.

■ **Podem ser encontrados nas lojas de produtos orientais grãos de soja já cozidos. Nesse caso, use cerca de 170 g de grãos cozidos escorridos.**

Scanned by CamScanner

Sabores da Indonésia

Malásia e Cingapura

A culinária da Indonésia e a da Malásia são muito similares, em razão de sua herança cultural e linguística comum, ligada a uma indianização muito antiga. Apenas em meados do século XIX esses dois países foram separados politicamente. A extensão geográfica é considerável. Só a Indonésia inclui milhares de ilhas cobrindo um espaço que na escala da Europa iria, do oeste para o leste, da Irlanda até a Ucrânia! Nessa imensidão, encontra-se um grande número de etnias diferentes, sem falar nas comunidades de imigrantes, em especial chineses, com religiões diferentes.

Mesmo que certos indonésios afirmem poder identificar a região de origem de um indivíduo pela maneira como prepara o arroz frito, é fácil reconhecer características comuns no conjunto das práticas culinárias. Currys condimentados realçados com leite de coco, grelhados aromáticos acompanhados de molho de amendoim, arroz e macarrão refogados, bem como sambals à base de pequenas pimentas frescas amassadas, são apenas algumas dessas referências comuns, sem dúvida com algumas variantes aqui e ali. Em toda parte as frutas tropicais são abundantes, e são apreciadas a qualquer hora do dia.

Cardápio clássico

Salada de Java

♦

Nasi goreng

♦

Pudim de banana

AS TRADIÇÕES

As influências indianas e chinesas são portanto onipresentes. Certas fusões deram origem a tradições culinárias específicas, como é o caso da culinária nonya encontrada em Cingapura que resulta do encontro de tradições locais malaias com as de imigrantes de origem chinesa. A religião muçulmana (a Indonésia é o maior país muçulmano do mundo, em razão do tamanho de sua população) explica o fato de a carne de porco raramente ser utilizada, diferentemente do resto da Ásia, e de as bebidas alcoólicas serem pouco difundidas. Não se bebe muito durante a refeição e, quando isso ocorre, trata-se em geral de água, chá gelado ou água-de-coco. Existem no entanto algumas cervejas e até um vinho de arroz balinês, rosé e levemente doce, o brem.

A VIDA COTIDIANA

CAFÉ-DA-MANHÃ. Não é uma refeição organizada. Os indonésios têm por hábito tomar desde a manhã pequenos lanches comprados de vendedores ambulantes, que oferecem uma variedade incrível de bolinhos fritos, de krupuks (salgadinhos tipo mandiopã de camarão), laksas (macarrão de arroz frito), bananas fritas etc. Mas às vezes contentam-se com uma fruta.

ALMOÇO. A ordem dos pratos é praticamente imutável: um ou dois currys e alguns sambals, servidos com a indispensável tigela de arroz.

JANTAR. Os currys podem às vezes ser substituídos por um prato de macarrão, uma sopa ou eventualmente um peixe grelhado. As sobremesas são sempre muito doces.

OS DIAS DE FESTA

Devido à diversidade de povos nas ilhas, não existe tradição culinária ligada especificamente a uma festa nacional. Segundo a religião e a origem étnica, as comemorações variam. O

◀ *Vendedora de abacaxi e bananas em Yogyakarta, no centro da ilha de Java.*

Scanned by CamScanner

▲ *Colheita de arroz em Bali.*

nasi kuning (ver p. 116), o babi guling (um leitãozinho coberto de especiarias e assado) e o bebek betutu (pato com especiarias grelhado no espeto) estão presentes nas festas em família. O rijstafel (ou "mesa de arroz"), bufê florido no qual são reunidas em torno de um prato de arroz condimentado todas as iguarias da gastronomia indonésia, é típico de Bali.

Os Produtos

AS FRUTAS

MANGOSTÃO. Essa fruta redonda de casca grossa e vermelho-escura, do tamanho de um limão, possui uma polpa suculenta de um branco rosado. Torna as saladas de frutas maravilhosas. Quando comprado deve estar firme, do contrário estará maduro demais.

RAMBOUTAN. Esse primo da lichia, que dá em cachos, possui uma curiosa casca peluda vermelha ou amarronzada. Sua polpa clara, quase translúcida, é agradavelmente cheirosa e se degusta em geral ao natural, ou então em salada de frutas.

JACA. Essa enorme fruta (que pode chegar até a 20 kg) tem uma polpa que, quando cozida, apresenta leve sabor de pão. Geralmente é preparada envolta em massa e frita.

COCO. O fruto do coqueiro é um ingrediente completo, que tem usos múltiplos: a água-de-coco é bebida; a polpa ralada (kepala) é usada em doces e, prensada, fornece o leite de coco que serve para suavizar certos molhos condimentados e para preparar diversas sobremesas; por fim, o óleo (santen) é usado às vezes para refogar certos alimentos.

TAMARINDO. Fruto do tamarindeiro, o tamarindo é vendido em vagens abertas e parcialmente secas, em blocos de polpa ou em concentrado. De origem indiana, é encontrado em muitos pratos indonésios. Acrescenta uma ponta de acidez e uma nuança frutada, que pode eventualmente ser substituída por suco de limão.

AMENDOIM

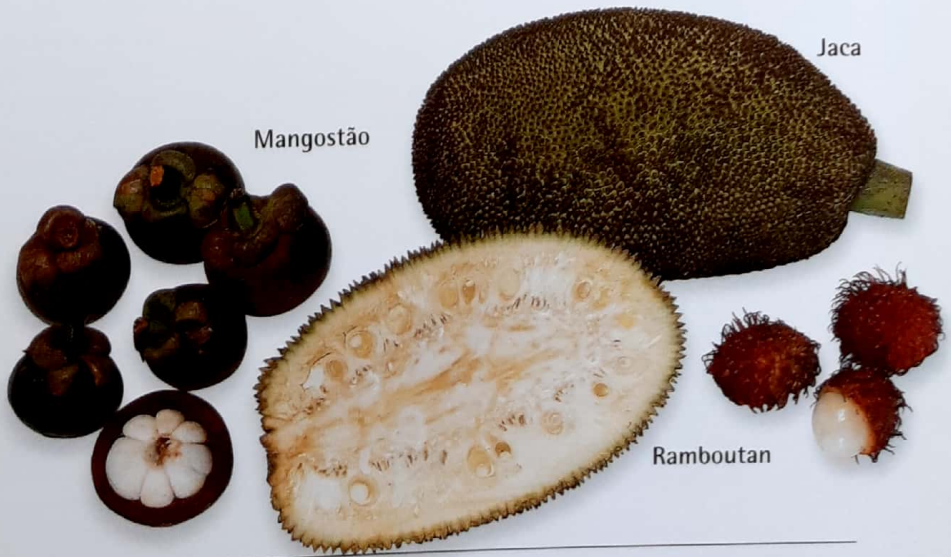
O amendoim está presente em muitos pratos da culinária indonésia e da malaia. Moído, serve como base de diversos molhos, como aquele que acompanha os espetos do saté Bali (ver p. 112) ou então o que tempera a salada gado gado (p. 110). Pode ser também usado nos pratos refogados, como os legumes fritos com amendoim (p. 113). Por fim, do amendoim se extrai um óleo que serve essencialmente para frituras.

CHALOTA

Entre toda a culinária asiática, a malaia e a indonésia são as que mais empregam a chalota, no mínimo com tanta freqüência quanto a cebola. Utilizada crua em saladas ou cozida no preparo de refogados e currys, a chalota confere um sabor muito característico, ao mesmo tempo forte e refinado.

TRASI

Pasta de camarão fermentada de odor particularmente pronunciado, o trasi serve para dar sabor a certos pratos como o sambal de camarão (p. 111). Pode ser comprado seco, precisando então ser reidratado antes do uso, ou em forma de pasta pronta para usar. Pode-se eventualmente substituí-la por molho de peixe (nuoc-mâm) de origem vietnamita.



Scanned by CamScanner

Entradas

Salada de Java

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
MACERAÇÃO: 1 HORA

▶ 1 repolho branco ▶ 4 cebolas ▶ 2 dentes de alho ▶ 1 colher (sopa) de curry ▶ 1 colher (sopa) de shoyu ▶ 2 colheres (chá) de gengibre em pó moído ▶ 1 pitada de pimenta-de-caiena moída ▶ 2 colheres (sopa) de vinagre ▶ 4 colheres (sopa) de azeite ▶ coco ralado ▶ sal, pimenta preta

1. Retire as primeiras folhas do repolho branco, corte-o em 4, lave e corte em tiras. Reserve.
2. Descasque e corte em fatias finas as cebolas. Descasque e amasse o alho.
3. Numa saladeira, misture o curry, o shoyu, o gengibre, a pimenta-de-caiena, o vinagre e o azeite. Tempere com sal e pimenta.
4. Acrescente as cebolas fatiadas, o alho e as tiras de repolho. Misture bem, e então deixe macerar por 1 hora na geladeira.
5. Na hora de servir, salpique com coco ralado.

Salada rujak

CINGAPURA
Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO: 5 MINUTOS

▶ 250 g de tofu firme ▶ 150 g de broto de feijão ▶ 150 g de espinafre ▶ 1/2 pepino ▶ 1/2 abacaxi fresco ▶ 100 g de castanhas-d'água em conserva ▶ 2 colheres (sopa) de óleo
▷ Para o molho:
▶ 1 pimenta vermelha dedo-de-moça ▶ 50 g de amendoim ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre fresco (1 cm) ▶ 1 colher (chá) de pasta de tamarindo ▶ 1 colher (sopa) de molho de peixe (nam pla) ▶ 1 colher (sopa) de açúcar ▶ 1 colher (sopa) de suco de limão ▶ sal

1. Corte o tofu em fatias e doure-as em óleo numa frigideira, 1 minuto de cada lado. Retire as fatias, seque-as em papel absorvente e depois corte-as em palitos.
2. Lave os brotos de feijão e o espinafre. Escalde-os separadamente numa panela grande com água salgada fervente por 30 segundos. Esfrie-os na água fria e escorra.
3. Descasque o pepino e corte-o em rodelas. Descasque o abacaxi e corte-o em cubos. Escorra as castanhas-d'água, lave-as e corte-as em fatias finas.
4. Prepare o molho. Corte a pimenta em fatias finas. Torre levemente os amendoins numa frigideira sem gordura. Ponha no processador, junto com todos os outros ingredientes do molho, 1 pitada de sal e 100 ml de água. Bata por 30 segundos.
5. Numa saladeira, misture o tofu, os brotos de feijão, o espinafre, o pepino, o abacaxi e as castanhas-d'água. Sirva a salada coberta com o molho.

Gado-gado

Rendimento: 10 porções
PREPARO: 1 HORA
COZIMENTO: 15 MINUTOS

▶ 500 g de couve-flor ▶ 250 g de vagem ▶ 2 cenouras ▶ 2 batatas ▶ 5 ovos ▶ 1 pepino
▷ Para o molho de amendoim: ▶ 300 g de amendoim salgado ▶ 400 ml de leite de coco ▶ 1 dente de alho ▶ 2 colheres (sopa) de shoyu

1. Lave a couve-flor e tire os talos. Separe os buquês. Cozinhe-os por 10 minutos no vapor. Retire as pontas e os fios das vagens e cozinhe-as por 15 minutos no vapor. Raspe e lave as cenouras. Corte-as em palitos de 5 cm. Cozinhe-as no vapor por 10 minutos. Cozinhe as batatas por 15 minutos em água fervente com sal. Descasque-as e corte-as em rodelas. Interrompa o cozimento dos legumes passando-os na água fria. Deixe esfriar.
2. Cozinhe os ovos em água fervente por 10 minutos. Quando esfriarem, descasque-os e corte-os em quartos.
3. Descasque o pepino. Corte-o em rodelas. Disponha todos os legumes numa travessa, alternando as cores. Decore com os ovos.
4. Prepare o molho. Triture os amendoins com pilão ou bata-os no processador até que virem pó. Coloque numa tigela e junte o leite de coco, mexendo. Adicione o alho, descascado e amassado. Tempere com shoyu e misture até o molho ficar homogêneo. Despeje-o numa molheira e coloque-a no centro da travessa de legumes. Cada um mergulhará nela os palitos de legumes.

Scanned by CamScanner

Sambal de camarão

Rendimento: 4 porções

PREPARO: 5 MINUTOS

TEMPO DE MOLHO: 15 MINUTOS

COZIMENTO: 15 MINUTOS

- 300 g de camarão
- 1 pedaço de trasi de 4 cm por 4 cm
- 3 pimentas vermelhas dedo-de-moça
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 100 ml de óleo
- 200 ml de leite de coco
- 1 limão
- sal

1

2

1 Deixe o trasi de molho em água quente por 15 minutos e escorra. Lave as pimentas, corte-as em 2, tire os cabos e as sementes. Corte em pedaços pequenos.

2 Descasque a cebola e corte-a em 2. Corte cada metade em fatias finas. Descasque o alho e pique-o.

3 Coloque o óleo numa frigideira de fundo grosso. Aqueça-o e então ponha as pimentas, a cebola, o alho e o trasi escorrido. Salgue e deixe refogar por aproximadamente 5 minutos, mexendo com uma colher de pau.

4 Enquanto isso, limpe os camarões. Coloque-os na frigideira e refogue em fogo alto por 5 minutos, sempre mexendo, até que estejam bem dourados.

5 Esprema o limão. Regue o sambal com suco de limão e leite de coco. Abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Prove e corrija o tempero, se necessário. Coloque numa tigela e sirva.

■ Os sambals são alimentos em salmoura ou em condimentos que, tradicionalmente, acompanham os pratos para reforçar seu sabor. Existem inúmeras variedades, menos ou mais picantes, muito apreciadas pelos indonésios que gostam de pratos particularmente condimentados. Os ingredientes mais usados são as pimentas (em pedaços ou pasta), o coco (em flocos ou em leite), o trasi (pasta de camarão), os tomates, os camarões... Pode-se dar um sabor agridoce adicionando um pouco de açúcar. É servido seja como molho com pedaços, como aqui, seja em purê. Nesse caso, todos os ingredientes do sambal são passados no processador, até que se obtenha uma pasta espessa e homogênea, que pode ser em seguida despejada num frasco hermético, onde se conserva por algumas semanas.

3

4

5

Scanned by CamScanner

Pratos principais

Pargo condimentado

MALÁSIA

Rendimento: 4 porções

PREPARO: 40 MINUTOS

COZIMENTO: 40 MINUTOS

Bebida sugerida: tokay (vinho branco e doce)

▶ 1 pargo de 1 kg ▶ 150 g de camarão pequeno ▶ 1 pedaço de 2 cm de gengibre fresco ▶ 1 cebola ▶ 1 dente de alho ▶ 1/2 colher (chá) de pasta de pimenta ▶ 2 colheres (sopa) de shoyu ▶ 2 colheres (sopa) de molho fino peneirado de tomate ▶ 2 talos de erva-cidreira ou 1 colher (café) de raspas de casca de limão ▶ 4 colheres (sopa) de óleo ▶ sal

1. Ponha água com sal para ferver numa panela. Mergulhe nela os camarões. Deixe ferver de novo, retire a espuma com uma escumadeira e cozinhe por 3 ou 4 minutos. Escorra e deixe esfriar. Limpe-os.
2. Tire as escamas e limpe o pargo. Lave-o e seque-o. Salgue por dentro e por fora.
3. Descasque e rale o gengibre. Descasque a cebola e o alho. Pique a cebola e amasse o alho.
4. Misture o alho, a cebola, o gengibre, a pasta de pimenta, o shoyu, o molho peneirado de tomate, a erva-cidreira e os camarões. Aqueça um pouco de óleo numa frigideira e refogue esses ingredientes por 7 ou 8 minutos. Retire a erva-cidreira.
5. Recheie o pargo com essa mistura e costure a abertura com uma linha, para evitar que o recheio escape no cozimento.
6. Numa frigideira para peixe, aqueça o resto do óleo. Frite o pargo por 20 minutos, virando-o na metade do tempo.

Saté Bali

Rendimento: 6 porções

PREPARO: 20 MINUTOS

COZIMENTO: 15 MINUTOS

Bebida sugerida: chiroubles (vinho tinto leve)

▶ 300 g de lombo de porco ▶ 6 camarões grandes ▶ 3 peitos de frango sem osso e sem pele
▷ Para o molho saté: ▶ 30 g de amendoim salgado ▶ 1 cebola ▶ 2 dentes de alho ▶ 1/2 limão ▶ 30 g de manteiga de amendoim ▶ 2 colheres (sopa) de óleo ▶ 1 pitada de pimenta-malagueta ▶ 1 ou 2 colheres (chá) de shoyu

1. Prepare o molho. Triture num pilão os amendoins, ou passe-os no processador para deixá-los em pó. Descasque e pique a cebola e o alho. Esprema o limão. Junte todos os ingredientes do molho e misture bem, até que fique homogêneo.
2. Corte o lombo em cubos de 2 cm. Corte a cabeça dos camarões e mantenha o rabo. Corte o frango em cubos. Enfie todos esses ingredientes em espetos, sem misturar o porco, o frango e os camarões num mesmo espeto.
3. Pincele os espetos com o molho saté. Grelhe numa churrasqueira ou numa grelha de mesa, regando com molho, até que as carnes e os camarões estejam bem cozidos e dourados.

Frango malaio

MALÁSIA

Rendimento: 4 porções

DESCANSO: 1 HORA

PREPARO: 45 MINUTOS

COZIMENTO: 1 HORA E 10 MINUTOS

Bebida sugerida: beaujolais (vinho tinto, leve e frutado)

▶ 1 frango de 1,5 kg ▶ 2 colheres (sopa) de óleo ▶ 2 colheres (chá) de grãos de anis ▶ 2 colheres (chá) de cominho em grãos ▶ 15 castanhas-de-caju ▶ 4 tomates ▶ 2 cebolas ▶ 2 chalotas (opcional) ▶ 2 ramos de salsão ▶ 3 colheres (sopa) de ghee (ou óleo) ▶ 50 ml de vinagre de vinho branco ▶ 150 ml de leite de coco ▶ sal, pimenta branca, pimenta-do-reino moída

1. Tempere o frango com sal e pimenta, por dentro e por fora. Deixe descansar por cerca de 1 hora.
2. Numa panela de ferro, aqueça o óleo e refogue o frango em todos os lados. Corte-o nas juntas e reserve.
3. Ponha o anis, o cominho e as castanhas-de-caju num pilão ou processador e triture-os um pouco. Mergulhe os tomates por 1 minuto em água fervente, tire a pele e as sementes e corte-os. Descasque as cebolas e as chalotas e corte-as em fatias finas. Tire os filamentos do salsão e corte os talos em palitos.
4. Aqueça o ghee numa panela, coloque a mistura de especiarias e refogue por 2 minutos, mexendo. Junte os tomates, o salsão, as cebolas e as chalotas. Deixe refogar por 3 minutos, mexendo sempre.
5. Regue com o vinagre e o leite de coco. Tempere com sal e pimenta. Mexa.
6. Junte o frango ao molho, tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 50 minutos, virando-o na metade do tempo. Coloque numa travessa funda e sirva.

Scanned by CamScanner

Carne com pimentão

CINGAPURA

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO: 55 MINUTOS

▶ 800 g de músculo traseiro ▶ 2 pimentões amarelos ▶ 2 pimentões vermelhos ▶ 2 pimentões verdes ▶ 4 cebolas ▶ 4 dentes de alho ▶ 1 pedaço de 3 cm de gengibre fresco ▶ 2 colheres (sopa) de óleo ▶ sal, pimenta preta

1. Corte a carne de boi em cubos de cerca de 3 cm.
2. Lave os pimentões, corte-os em 4 e tire os cabos, as sementes e os filamentos brancos. Descasque e corte em fatias finas as cebolas. Descasque e amasse o alho. Raspe e rale o gengibre.
3. Aqueça o óleo numa panela de fundo grosso. Refogue as cebolas. Quando tiverem dourado, junte os cubos de carne e continue a refogar, virando-os regularmente para que dourem por igual.
4. Junte os pimentões, o alho e o gengibre. Tempere com sal e pimenta e misture. Tampe e deixe cozinhar por 45 minutos em fogo médio. Verifique se a carne está cozida: ela deve ficar macia. Coloque numa travessa e sirva.

Nasi goreng

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 40 MINUTOS
Bebida sugerida:
chinon gelado (vinho branco)

▶ 250 g de arroz ▶ 250 g de broto de feijão ▶ 4 ovos ▶ 4 colheres (sopa) de óleo ▶ 4 peitos de frango cozidos sem pele e sem osso ▶ 2 dentes de alho ▶ 2 cebolas ▶ 1 pepino pequeno ▶ 2 colheres (sopa) de shoyu ▶ sal

1. Ferva uma panela de água com sal, despeje aos poucos o arroz e deixe cozinhar por 20 minutos após voltar a ferver, até que o arroz esteja cozido mas ainda firme. Escorra.
2. Lave os brotos de feijão em água corrente e deixe escorrer numa peneira.
3. Bata os ovos em omelete. Aqueça um pouco de óleo numa frigideira e frite a omelete, virando-a na metade do tempo. A omelete deve ficar fina. Tire-a da frigideira, coloque-a numa superfície lisa e plana, e corte-a em tiras finas.
4. Corte o frango em fatias finas. Descasque o alho e as cebolas. Amasse o alho e pique miúdo as cebolas. Descasque o pepino. Corte-o ao meio no sentido do comprimento e, depois de tirar as sementes, em fatias finas.
5. Aqueça o resto do óleo num wok (ou frigideira funda) e frite nele o alho e as cebolas. Junte o frango, o pepino e os brotos de feijão e refogue em fogo alto por 1 minuto, mexendo sempre.
6. Junte o arroz ao wok e regue com shoyu. Continue cozinhando até que tudo esteja bem quente. Ponha numa travessa funda e sirva.

■ **O nasi goreng, o prato mais popular na Indonésia, é adequado para acompanhar agradavelmente todos os outros pratos.**

Legumes fritos com amendoim

MALÁSIA

Rendimento: 6 porções
PREPARO: 35 MINUTOS
COZIMENTO: 30 MINUTOS

▶ 150 g de amendoim sem casca ▶ 8 cebolinhas verdes inteiras ▶ 1 pepino ▶ 125 g de vagem ▶ 2 cenouras ▶ 2 dentes de alho ▶ 8 chalotas ▶ 1 manga ▶ 2 colheres (sopa) de óleo ▶ 1 colher (café) de cúrcuma moído ▶ 1 colher (café) de açúcar ▶ 1 colher (café) de vinagre de arroz (ou vinagre de vinho branco) ▶ 250 ml de caldo de galinha ▶ sal

1. Torre os amendoins a seco numa frigideira por alguns minutos, sem parar de mexer. Tire a pele vermelha que os recobre, esfregando-os na palma da mão. Coloque num pilão e triture um pouco.
2. Descasque e fatie a parte branca das cebolinhas, descartando os ramos verdes. Descasque o pepino. Corte-o ao meio no sentido do comprimento e, depois de tirar as sementes, em palitos.
3. Retire as pontas e os fios das vagens. Corte-as em 2. Raspe as cenouras, lave-as e corte-as em rodelas. Descasque e amasse o alho. Descasque e corte em fatias finas as chalotas.
4. Descasque a manga. Corte a em 2, retire o caroço e corte a polpa em pedaços.
5. Aqueça o óleo num wok. Refogue nele as cenouras e as cebolinhas, até que estejam douradas. Junte o cúrcuma e o açúcar, o alho e as chalotas, e então regue com vinagre e deixe cozinhar em fogo alto por 1 minuto.
6. Junte os cubos de manga, o pepino, as vagens e os amendoins. Regue com o caldo de galinha. Abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos, até que os legumes fiquem macios. Sirva quente.

■ **Sirva esses legumes com o pargo condimentado (ver p. 112).**

Scanned by CamScanner

Camarões com molho dourado

Rendimento: 4 porções
PREPARAÇÃO 1 HORA
COZIMENTO 10 MINUTOS

▶ 1,2 kg de camarões grandes inteiros. ▶ 1 1/2 l de água ▶ 1 colher (sopa) de sal ▶ 3 talos de erva-cidreira ▶ 4 folhas de limoeiro ▶ 1 l de leite de coco
▷ Para a pasta de especiarias: ▶ 4 pimentas dedo-de-moça ▶ 2 dentes de alho ▶ 2 cebolas pequenas ▶ 1 pedaço de gengibre de aproximadamente 8 cm ▶ 1 ramo de coentro fresco ▶ 1 colher (chá) de pasta de camarão seco* ▶ 1 tomate maduro ▶ 2 colheres de óleo ▶ 1 colher (chá) de óleo de gergelim ▶ 1 colher de extrato ou polpa de tamarindo ▶ 1 talo de erva-cidreira

1. Para a pasta de especiarias, corte as pimentas ao meio no sentido longitudinal e retire as sementes. Descasque e pique os dentes de alho e as cebolas. Descasque e pique o gengibre em pequenos pedaços. Lave e desfolhe o ramo de coentro.
2. Passe o tomate por um pouco de água fervente, retire a pele e as sementes.
3. No processador ou liquidificador, coloque as pimentas, os alhos, as cebolas, o gengibre, as folhas de coentro, a pasta de camarão seco e o tomate. Bata bem até formar uma pasta.
4. Aqueça o óleo de milho com o óleo de gergelim. Junte a pasta de especiarias, o extrato ou polpa de tamarindo e o talo de erva-cidreira. Abaixe o fogo e deixe cozinhar tampado por 5 minutos. Retire do fogo e deixe esfriar.
5. Limpe os camarões, deixando a casca do dorso. Lave e guarde as cabeças. Leve ao fogo numa panela com água e sal e deixe ferver. Coloque então os camarões e cozinhe por aproximadamente 5 minutos, até ficarem firmes e rosados. Não deixe o camarão cozinhar demais pois ele ficará mole e borrachudo. Retire-os da água do cozimento, mas não descarte-a, e coloque-os em uma vasilha com água e gelo, para interromper o cozimento. Tire o resto da casca do dorso.
6. Coloque as cabeças e as cascas dos camarões de volta na panela do cozimento com a água restante. Leve ao fogo, deixe ferver e reduzir por 15 minutos.
7. Junte à água com as cascas, a pasta de especiarias, os talos de erva-cidreira e as folhas de limoeiro. Deixe reduzir até restar 1 l de caldo. Adicione o leite de coco e deixe levantar fervura. Apague o fogo e deixe o molho esfriar. Passe por uma peneira e volte o molho a uma panela limpa.
8. Aqueça o molho. Adicione os camarões e ferva por 2 minutos. Salpique com gergelim e sirva com arroz perfumado.

■ **Essa pasta pode ser encontrada em lojas de produtos orientais.**

Filé mignon picante com leite de coco

Rendimento: 4 porções
PREPARAÇÃO 30 MINUTOS
COZIMENTO 40 MINUTOS

▶ 600 g de filé mignon ▶ 2 colheres (sopa) de óleo de milho ▶ 1 cebola pequena ▶ 2 dentes de alho ▶ 1 pedaço de 2 cm de gengibre fresco ▶ 2 pimentas dedo-de-moça ▶ 1 xícara de leite de coco ▶ 2 colheres (chá) de grãos de coentro moídos ▶ 2 colheres (chá) de cúrcuma em pó ▶ 2 colheres (chá) de páprica ▶ 2 folhas de limoeiro ▶ 1 talo de erva-cidreira ▶ 3 colheres (sopa) de extrato ou polpa de tamarindo ▶ 1/2 xícara de água ▶ sal

1. Descasque e pique a cebola e os dentes de alho. Rale o gengibre, preservando caldo e polpa. Corte as pimentas no sentido longitudinal e retire as sementes com a ponta de uma faca. Corte em pedaços.
2. Corte o talo de erva-cidreira em pedaços pequenos.
3. Coloque a cebola, o alho, o gengibre, as pimentas, o leite de coco, o coentro em pó, a cúrcuma, a páprica, a polpa de tamarindo, a erva-cidreira picada e a água no liquidificador e bata bem até obter um molho cremoso e liso. Reserve.
4. Corte a carne em fatias finas de 1 cm e depois em tiras de2 cm. Tempere com sal.
5. Aqueça o óleo em uma frigideira funda. Frite as tirinhas de carne até ficarem douradas. Acrescente o molho e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 30 minutos, mexendo para não grudar. Se precisar, acrescente mais água aos poucos durante o cozimento.
6. Corrija o sal se necessário. Retire da panela e transfira para uma travessa. Corte as folhas de limão em tiras bem finas e salpique por cima. Sirva quente, acompanhado de arroz.

Scanned by CamScanner

CAMARÃO COM MOLHO DOURADO

Os frutos do mar têm lugar de destaque na cozinha das ilhas do Pacífico. Nessa receita um molho rico e aromático, com contrastes de sabores, envolve os camarões, que devem ser servidos acompanhados de arroz. Se quiser, você pode substituir os camarões por lagostas ou lagostins.

Scanned by CamScanner

O nasi kuning

Em Java, uma das ilhas da Indonésia, esse prato é servido nas festas familiares ou religiosas. O arroz é o centro de um bufê decorado com palmas, folhas e flores, e abundantemente guarnecido.

AYAM GORENG

O ayam goreng, nome que significa "frango frito", é um dos elementos clássicos do bufê. Os pedaços de frango são marinados por cerca de 2 horas numa mistura de alho amassado, coentro em pó, chalotas picadas e refogadas numa frigideira e lengkuas, uma raiz da família do gengibre de sabor apimentado. São em seguida fritos no óleo.

NASI KUNING

O nasi kuning (nasi significa "arroz cozido") é apresentado na forma de um cone de arroz amarelo. Deixe de molho durante 1 hora em água fria 250 g de arroz-agulha. Lave e escorra, e coloque numa panela com 250 ml de leite de coco, 1 colher (sopa) de cúrcuma, 1 folha de louro, 1 cravo e 1 pitada de sal. Deixe ferver. Quando o arroz tiver absorvido todo o líquido, pare o cozimento, retire o louro e o cravo e ponha o arroz para cozinhar de novo no vapor por 10 minutos. Disponha-o no prato e dê a forma de um cone. Tradicionalmente, a ponta do cone é cortada e oferecida à pessoa em honra da qual a festa está sendo dada. É por isso que alguns colorem de amarelo só a parte superior do cone.

URAP

Esses legumes crus ou cozidos com leite de coco e especiarias são polvilhados com coco ralado na hora de servir. Disponha-os em torno do arroz ou num prato separado.

Scanned by CamScanner

ACAR

Para preparar essa mistura de legumes, corte todos os ingredientes (pepino, cenouras, chalotas, pimentas, pimentões...), polvilhe-os com açúcar, regue com vinagre de vinho e um pouco de água e deixe descansar num recipiente hermético por uma noite.

Condimentos com especiarias

O abon (à esquerda) é um pó espesso e escuro preparado a partir de carne seca esfarelada, salgada e adoçada. O serundeng (à direita) é feito com coco ralado, tamarindo, chalotas, coentro, alho, açúcar mascavo, erva-cidreira e lengkuas. Esses condimentos podem ser saboreados durante toda a refeição.

SATÉ AYAM

São espetinhos de frango (ayam). Pincele os pedaços de frango com uma mistura de shoyu e de açúcar de palmeira (kecap manis) antes e durante a fritura num wok ou numa frigideira funda. Ofereça à parte um molho de amendoim. O nasi kuning é em geral servido como um bufê. Cada um se serve em pratos convencionais ou em pratos de cestaria. Às vezes, todos os pratos são apresentados num aparador mas os convidados são servidos à mesa.

PERGEDEL

Herança da ocupação holandesa, os pergedels são descendentes em linha direta das almôndegas. São bolinhos preparados com carne de boi picada e batatas cozidas e amassadas, aos quais se acrescentam ovo batido, chalotas refogadas à parte, alho e pimenta-do-reino. A massa é temperada com sal e pimenta antes de ser enrolada em bolinhos, que são passados no ovo batido e, depois, fritos.

Scanned by CamScanner

Curry de fígado de ave

CINGAPURA

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 35 MINUTOS
COZIMENTO: 50 MINUTOS
Bebida sugerida: gamay (vinho tinto leve e frutado)

▶ 500 g de fígado de ave (galinha) limpo ▶ 2 cebolas ▶ 5 dentes de alho ▶ 4 pimentas vermelhas secas ▶ 1 pedaço pequeno de gengibre ▶ 3 colheres (sopa) de óleo ▶ 1 colher (café) de cúrcuma moído ▶ 2 colheres (sopa) de curry em pó ▶ 350 ml de leite de coco ▶ 2 folhas de louro ▶ sal

1. Lave e seque os fígados de ave.
2. Descasque as cebolas e o alho. Pique-os. Amasse as pimentas. Descasque e rale o gengibre.
3. Coloque o óleo numa frigideira funda e refogue o alho, a cebola, as pimentas e o gengibre. Polvilhe com o cúrcuma e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos em fogo médio, mexendo regularmente.
4. Aumente o fogo, salpique com o curry e frite por cerca de 2 minutos. Junte os fígados de galinha e cozinhe sem parar de mexer, até que eles estejam bem dourados. Abaixe o fogo e regue com 4 colheres (sopa) de leite de coco. Acrescente as folhas de louro. Deixe cozinhar por mais 2 minutos.
5. Misture o resto do leite de coco com 100 ml de água quente. Despeje essa mistura na frigideira, salgue, mexa e deixe ferver. Abaixe o fogo e termine o cozimento em fogo baixo, até o molho encorpar. Despeje numa travessa e sirva.

■ **Sirva esse curry acompanhado de arroz branco. É possível juntar a essa receita 3 berinjelas cortadas em cubos, ou 1 pepino sem sementes em fatias finas.**

Ovos cozidos em molho de especiarias

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO: 25 MINUTOS

▶ 8 ovos ▶ 2 cebolas ▶ 2 dentes de alho ▶ 1 pedaço pequeno (2 cm) de gengibre fresco ▶ 1 pimenta vermelha ▶ 8 ramos de coentro fresco ▶ 2 colheres (sopa) de shoyu ▶ 1 colher (chá) de trasi (pasta de camarão fermentada) ou 1 colher (sopa) de molho de peixe ▶ 3 colheres (sopa) de óleo ▶ sal

1. Cozinhe os ovos em água fervente por 10 minutos. Passe na água fria e descasque.
2. Descasque as cebolas e corte-as em fatias bem finas. Descasque o alho e pique bem. Rale o gengibre. Corte a pimenta em fatias finas. Lave e pique o coentro.
3. Numa frigideira funda, refogue a cebola fatiada até começar a ficar escura. Junte o alho picado, o gengibre e a pimenta. Misture por 2 ou 3 minutos.
4. Acrescente o shoyu, 100 ml de água, a pasta de camarão (ou molho de peixe) e deixe ferver. Junte os ovos cortados em 2, tampe e deixe cozinhar por 5 minutos.
5. Prove e ponha mais sal, se necessário. Coloque o conteúdo da frigideira numa travessa funda e salpique com o coentro picado.

Guisado de cordeiro com especiarias

MALÁSIA

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 30 MINUTOS
COZIMENTO: 50 MINUTOS

▶ 1 kg de lombo de cordeiro ▶ 2 dentes de alho ▶ 3 chalotas ▶ 2 talos de erva-cidreira fresca ▶ 1 folha de limoeiro (ou raspa da casca de 1/2 limão) ▶ 12 folhas de coentro fresco ▶ 1 pimenta vermelha fresca ▶ 3 colheres (sopa) de óleo ▶ 1/2 colher (café) de cúrcuma ▶ 1 pedaço de canela em pau ▶ 3 cravos ▶ 1 colher (sopa) de pasta de tamarindo ▶ 350 ml de leite de coco ▶ sal

1. Corte o lombo de cordeiro em cubos grandes e salteie em óleo quente e fogo forte, sacudindo a panela para não grudar no fundo.
2. Descasque e corte em fatias finas o alho e as chalotas. Corte em fatias finas a parte tenra da erva-cidreira. Lave e pique as folhas de limoeiro e o coentro. No processador, faça uma pasta com esses ingredientes e com a pimenta.
3. Numa panela de ferro, refogue no óleo a pasta de especiarias. Junte os pedaços de cordeiro e o cúrcuma, misture e deixe por 3 minutos em fogo médio.
4. Acrescente a canela, os cravos, a pasta de tamarindo e 100 ml de água. Salgue, mexa, tampe e cozinhe em fogo baixo por 35 minutos.
5. Despeje o leite de coco, misture e deixe cozinhar por mais 10 minutos, sem ferver.
6. Retire as especiarias inteiras e coloque o guisado numa travessa. Sirva com arroz branco.

Scanned by CamScanner

Sobremesas

Pudim de banana

CINGAPURA

Rendimento: 6 porções

PREPARO: 35 MINUTOS

COZIMENTO: 45 MINUTOS

▷ **Para a massa:**
▶ **100 g de manteiga**
▶ **100 g de açúcar** ▶ **4 ovos**
▶ **3 bananas-nanicas**
▶ **1 limão** ▶ **2 laranjas**
▶ **200 g de farinha de trigo**
▶ **1 colher (chá) de fermento** ▶ **sal**

▷ **Para a calda:**
▶ **1 laranja** ▶ **20 g de açúcar**

1. Corte a manteiga em pedaços pequenos e deixe amolecer à temperatura ambiente. Coloque-os numa tigela com o açúcar e misture até ficar branco. Junte os ovos um a um, batendo sempre.
2. Descasque e amasse as bananas. Esprema o limão e as laranjas. Despeje o suco sobre as bananas amassadas e misture até obter um creme homogêneo e fluido. Despeje na tigela.
3. Preaqueça o forno a 180 °C.
4. Peneire a farinha sobre o creme de banana, junte o fermento e uma pitada de sal. Misture bem, até obter uma massa bastante homogênea.
5. Unte com manteiga e polvilhe com farinha uma fôrma de 20 cm com um furo no meio. Coloque nela a massa. Leve ao forno por 40 minutos.
6. Tire o pudim do forno e coloque-o sobre uma grade para esfriar. Espere cerca de 10 minutos antes de desenformar.
7. Um pouco antes de desenformar, prepare a calda de laranja. Esprema a laranja. Misture o açúcar com o suco e, se quiser, dilua com um pouco de água. Ferva e tire imediatamente do fogo.
8. Coloque o pudim de banana numa travessa previamente aquecida e regue com calda de laranja quente.

■ **Para fazer essa receita, escolha bananas bem maduras.**

Batata-doce com leite de coco

Rendimento: 4 porções

PREPARO: 15 MINUTOS

COZIMENTO: 20 MINUTOS

DESCANSO: 1 HORA

▶ **600 g de batatas-doces roxas** ▶ **400 ml de leite de coco** ▶ **60 g de açúcar**
▶ **1 fava de baunilha ou 1 colher (chá) de essência**
▶ **sal**

1. Descasque as batatas-doces e corte-as em cubos de 1 cm. Cozinhe esses cubos no vapor por 10 minutos.
2. Numa panela, aqueça em fogo baixo o leite de coco, 100 ml de água, o açúcar, a fava de baunilha aberta (ou a essência) e 1 pitada de sal. Misture até que o açúcar esteja completamente dissolvido.
3. Acrescente delicadamente os pedaços de batata-doce já cozidos. Deixe cozinhar em fogo baixo e sem tampar por cerca de 10 minutos, até que os pedaços de batata-doce fiquem bem macios.
4. Retire a fava de baunilha e deixe a sobremesa esfriar por 1 hora antes de servir.

■ **Essa sobremesa, relativamente nutritiva, cai muito bem após uma refeição condimentada.**

Salada de frutas apimentada ao tamarindo

MALÁSIA

Rendimento: 6 porções

PREPARO: 20 MINUTOS

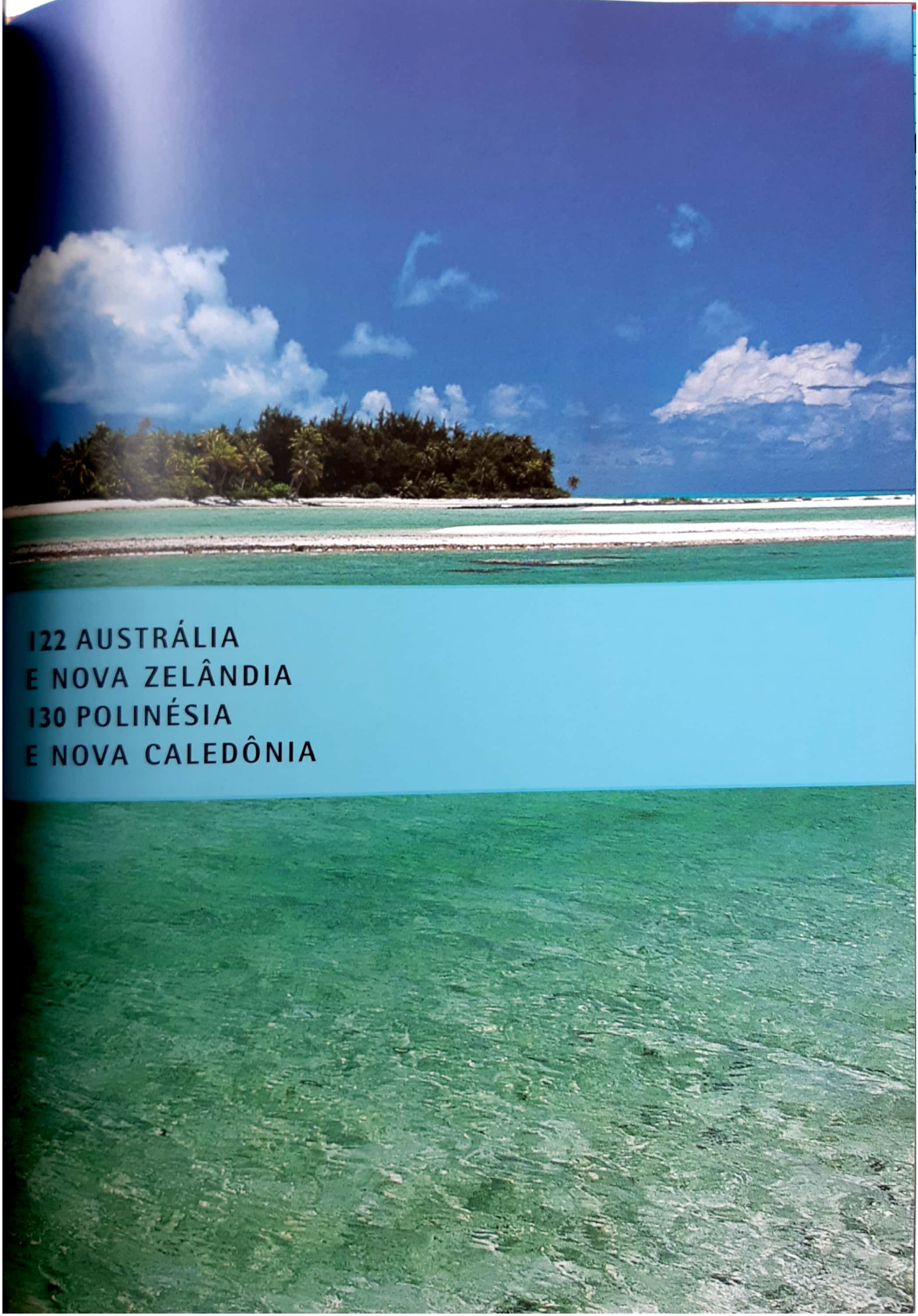
▶ **1 grapefruit ou 2 laranjas-pêra** ▶ **1/2 abacaxi**
▶ **1/2 pepino** ▶ **4 mangostões** ▶ **1 manga não muito madura** ▶ **1 maçã ácida**
▶ **1/2 limão** ▶ **1 pimenta vermelha dedo-de-moça fresca** ▶ **100 g de açúcar mascavo** ▶ **1 colher (sopa) de pasta de tamarindo** ▶ **sal**

1. Descasque o grapefruit, separe os gomos e tire toda a fina película que os recobrem. Descasque o abacaxi e corte-o em cubinhos, depois de ter tirado o miolo. Descasque o pepino, tire as sementes e corte-o em cubinhos. Descasque os mangostões e corte a polpa em pedaços pequenos. Descasque a manga e a maçã e corte a polpa em cubos. Coloque todas essas frutas numa saladeira, adicione o suco de 1/2 limão e misture.
2. Tire as sementes da pimenta vermelha e corte-a em fatias finas. Adicione-a às frutas, junto com o açúcar e 1 pitada de sal. Misture cuidadosamente.
3. Numa tigela, dissolva a pasta de tamarindo em 4 colheres (sopa) de água.
4. Regue as frutas com o tamarindo dissolvido, mexa com cuidado e sirva.

Scanned by CamScanner

OCEANIA

Scanned by CamScanner



122 AUSTRÁLIA
E NOVA ZELÂNDIA
130 POLINÉSIA
E NOVA CALEDÔNIA

Scanned by CamScanner

Sabores da Austrália

Ao desembarcarem no território australiano, em 1788, os britânicos trouxeram tudo, inclusive seus hábitos culinários. Somente em meados do século XX a culinária australiana pôde adquirir uma certa autonomia, graças à diversidade de sabores vindos do Sudeste da Ásia.

AS TRADIÇÕES

A riqueza da fauna e da flora alimentou por muito tempo os habitantes do interior, caçadores ou agricultores, que copiavam como podiam o modo de vida dos aborígines, que se alimentavam de mais de 150 vegetais e de cerca de uma centena de animais, de lagartos a morcegos... Mas a maioria dos colonos nada sabia sobre esses produtos. Atualmente, certos cozinheiros australianos estão redescobrindo essa herança.

A VIDA COTIDIANA

CAFÉ-DA-MANHÃ (breakfast). É calcado no modelo inglês. Torradas com manteiga e geléia, cereais com leite e às vezes ovos com bacon acompanham uma boa xícara de chá ou café.
ALMOÇO (lunch). É geralmente constituído de sanduíches e de cerveja ou água mineral.
JANTAR (dinner). É o momento em que a família se encontra para compartilhar uma refeição mais consistente. Nem sempre inclui entrada, mas há sempre um prato principal bem servido e uma sobremesa.

OS DIAS DE FESTA

NATAL (Christmas). Culinariamente, essa festa é próxima da tradição britânica, com peru e Christmas pudding no cardápio.
FESTAS NACIONAIS. As festas como o 26 de Janeiro (aniversário do estabelecimento da colônia), o Anzac Day (homenagem aos mortos e aos soldados) ou a Melbourne Cup, famosa corrida hípica, não se distinguem por nenhum hábito culinário particular, exceto talvez pelo preparo do bolo pavlova.

Cardápio clássico

Omelete australiano de queijo

♦

Espetinhos de carne

♦

Pavlova

OS PRODUTOS

CANGURU. Foi durante muito tempo consumido exclusivamente pelos aborígines, que o consideravam uma carne agradável e abundante. Somente os caçadores e os fazendeiros do interior utilizavam esse recurso. A revogação, no início da década de 1990, de uma lei que proibia seu consumo fora da Austrália meridional fez essa carne reaparecer em muitos restaurantes. Consome-se a carne de canguru crua, defumada, seca ou grelhada.
CROCODILO. Só recentemente passou a figurar nas mesas australianas, principalmente no Northern Territory e em Queensland. A carne é muito cara e é encontrada apenas em certos restaurantes finos. Come-se defumada.
VINHOS. De uns poucos hectares no século XIX, o vinhedo australiano passou a quase 100 mil hectares no fim do século XX. Arquétipo dos países vinícolas do novo mundo, a Austrália oferece vinhos exprimindo mais as características da (ou das) variedade(s) de uva que lhe dão o nome do que do solo de origem: mostram com freqüência um amadeirado opulento. As variedades cultivadas são essencialmente francesas, entre as quais a syrah (ou shiraz), a cabernet-sauvignon e a merlot para os tintos, a chardonnay, a chenin e a sauvignon para os brancos. Os vinhedos se concentram no Sul da ilha, menos quente e menos sujeito a geadas. Na Austrália meridional, os vinhos de Adelaide, de Barossa Valley e os tintos de Coonawarra são os mais conhecidos. O estado de Victoria produz tintos e espumantes, e o Hunter Valley, em Nova Gales do Sul, vinhos brancos e tintos. A Austrália ocidental possui também um pequeno vinhedo na região do rio Margaret, que produz vinhos interessantes. Por fim, na ilha da Tasmânia, o clima fresco favorece a produção de vinhos finos: tintos, brancos e espumantes.

Scanned by CamScanner

Sabores da Nova Zelândia

Do tamanho da Grã-Bretanha, a Nova Zelândia é uma terra de imigração que, ao longo dos últimos 150 anos, acolheu britânicos, chineses e depois europeus fugindo do nazismo. Os imigrantes ingleses e escoceses desmataram as florestas para fazer pastos; a Nova Zelândia tornou-se assim o maior exportador ovino do mundo, com cerca de 38 milhões de cabeças produzidas por ano.

AS TRADIÇÕES

A culinária neozelandesa é relativamente simples e se apóia essencialmente na rica produção da ilha: laticínios, frutas e legumes, frutos do mar e caça.

A VIDA COTIDIANA

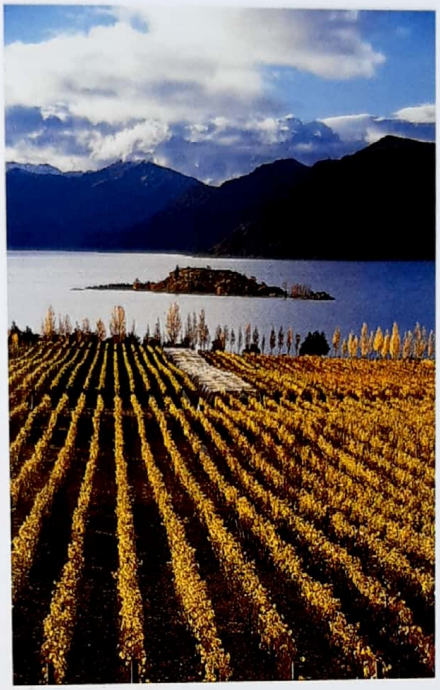
CAFÉ-DA-MANHÃ (breakfast). Não difere muito do café-da-manhã europeu. É tomado às 7h30 ou 8h, e o dia de trabalho começa às 9h. No cardápio: torradas, pão integral com manteiga e geléia, mel, cereais ou müsli numa tigela de leite, acompanhados de chá ou café fraco.

ALMOÇO (lunch). Consiste em geral de sanduíches de queijo, frango, carne... acompanhados de uma bebida quente, como chá ou café.

JANTAR (dinner). A maior parte das vezes constitui-se de um prato único, um grelhado ou um cozido, seguido de frutas ou sorvete.

OS DIAS DE FESTA

NATAL (Christmas). No hemisfério austral, o Natal é uma festa que cai em pleno verão. Pode-se apreciar no almoço de 25 de dezembro um peru ou um pernil de cordeiro, mas, com freqüência, é a ocasião para um banquete de frutos do mar ou um churrasco de lagosta entre amigos.



▲ *Vinhedo nas margens do lago Wanaka, no Sudoeste da ilha do Sul.*

Os Produtos

KIWI

Conhecida inicialmente pelo nome de "groselha chinesa", essa fruta exótica originária da Ásia é abundantemente cultivada na Nova Zelândia. Sua polpa verde, deliciosamente adocicada, é das mais ricas em vitamina C. O kiwi é consumido geralmente ao natural, em saladas de frutas, em tortas ou bolos, entre os quais o famoso pavlova, uma fina camada de suspiro coberta com kiwis frescos e chantili (ver p. 128); mas os kiwis também acompanham certos pratos salgados. É freqüente a confusão com o pássaro do mesmo nome, que é o símbolo do país e deu nome à fruta.

VINHOS

A Nova Zelândia beneficia-se de climas mais temperados que os de sua vizinha, a Austrália, e possui um formidável potencial para produzir vinhos de qualidade. Seus principais vinhedos se concentram na região de Marlborough, no Norte da ilha do Sul, e em Gisborne, situada na costa Leste da ilha do Norte. Essencialmente voltada para a produção de vinhos brancos, a viticultura neozelandesa oferece atualmente vinhos provenientes de sauvignon, semillon, müller-thurgau e gewurztraminer. O pinot noir, igualmente com bons resultados, é privilegiado diante do cabernet sauvignon.

Kiwi

Scanned by CamScanner

Entradas

Omelete australiana de queijo

Rendimento: 2 porções
PREPARO: 5 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS

▶ 3 ovos ▶ 30 g de manteiga ▶ 2 fatias de bacon ▶ 150 g de cheddar (australiano) ralado ▶ 1 colher (chá) de molho inglês ▶ alguns ramos de salsa ▶ sal, pimenta

1. Derreta metade da manteiga numa frigideira.
2. Pique o bacon e refogue-o na manteiga até ficar crocante.
3. Junte o cheddar e o molho inglês. Deixe o queijo derreter lentamente em fogo bem baixo.
4. Bata energicamente os ovos em omelete, com 1 colher (sopa) de água, sal e pimenta.
5. Derreta o restante da manteiga numa frigideira e coloque os ovos. Quando a omelete estiver quase pronta, acrescente o queijo derretido e o bacon sobre metade da omelete e dobre-a.
6. Ponha numa travessa previamente aquecida e salpique com salsa picada.

Aspic de frango

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS
REFRIGERAÇÃO: 3 HORAS
Bebida sugerida: sauvignon (vinho branco frutado)

▶ 2 peitos de frango sem pele e sem osso ▶ 1 cebola ▶ 9 folhas de gelatina ou 1 colher (sopa) de gelatina em pó ▶ pimenta verde em grãos (em conserva) moída ▶ 1 colher (sopa) de vinagre ▶ 1 colher (sopa) de extrato de tomate ▶ 1 colher (sopa) de molho inglês ▶ 1 talo de salsão ▶ 1 pimentão verde ▶ 50 g de noz-pecã ▶ 50 g de azeitona verde ▶ sal, pimenta preta

1. Descasque e pique a cebola. Cozinhe o frango por 20 minutos em 1 l de água com sal, junto com a cebola. Quando estiverem macios, tire-os da panela, mas guarde o caldo para preparar a gelatina. Deixe o frango esfriar, e corte em cubinhos.
2. Ponha o caldo para ferver. Coe em peneira fina. Despeje metade numa tigela e dissolva nele a gelatina. Junte o resto de caldo e a pimenta verde; tempere com vinagre, sal, pimenta preta, molho inglês, e extrato de tomate.
3. Corte o salsão. Tire as sementes do pimentão e corte-o em cubinhos. Pique as nozes pecan e as azeitonas. Misture tudo com os cubos de frango numa tigela.
4. Despeje o caldo com a gelatina sobre o frango, misture e depois coloque numa fôrma decorada.
5. Deixe na geladeira por 3 horas. Para servir, desenforme num prato e decore com folhas de salada e flores. Sirva com uma salada verde.

Pratos principais

Espetinhos de carne

Rendimento: 6 porções
MARINADA: 12 HORAS
PREPARO: 25 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS

▶ 1 kg de contrafilé ▶ 12 cebolas pequenas (tamanho conserva) ▶ 12 cogumelos-de-paris pequenos ▶ 1 pimentão verde ▶ 6 tomates pequenos
▷ Para a marinada:
▶ 150 ml de vinho tinto ▶ 2 colheres (sopa) de azeite de oliva ▶ 2 dentes de alho picados ▶ sal, pimenta moída na hora

1. Prepare a marinada misturando todos os ingredientes. Corte a carne em cubos. Coloque-a na marinada por uma noite.
2. Descasque as cebolas. Cozinhe-as em água fervente por 5 minutos. Lave os cogumelos e escorra. Tire as sementes do pimentão e corte-o em pedaços quadrados. Corte os tomates em 2.
3. Enfie todos os ingredientes em espetos, alternando carne, cebola, tomate, pimentão e cogumelo.
4. Ponha os espetos numa grelha ou numa churrasqueira de 5 a 15 minutos, conforme a preferência pelo ponto da carne. Vire constantemente e regue com a marinada. Sirva. Pode-se servir com batatas cozidas ou tomates cortados em 2 e grelhados, ou ainda com uma salada.

Scanned by CamScanner

ASPIC DE FRANGO

Acostumados ao clima quente, os australianos apreciam muito essas saladas enformadas em gelatina, frescas e decorativas. As saladas são em geral ornamentadas com folhas e flores da estação (borago ou capuchinhas, por exemplo).

Scanned by CamScanner

Assado de cordeiro

NOVA ZELÂNDIA
Rendimento: 6 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO:
1 HORA E 30 MINUTOS
Bebida sugerida: merlot (vinho tinto e frutado)

▶ 1 kg de paleta de cordeiro desossado ▶ 2 cebolas ▶ 2 dentes de alho ▶ 1 cenoura ▶ 4 batatas ▶ 300 g de cogumelo fresco ▶ 2 colheres (sopa) de óleo ▶ 300 ml de vinho branco ▶ 2 colheres (sopa) de extrato de tomate ▶ 1 colher (sopa) de orégano ▶ manteiga ▶ sal, pimenta preta

1. Corte a carne em cubos. Descasque e pique as cebolas. Descasque a cenoura e as batatas. Corte-as em rodelas. Lave e escorra os cogumelos.
2. Numa frigideira grossa, refogue a carne e as cebolas por cerca de 20 minutos, até dourarem. Adicione o alho, o vinho, 300 ml de água, o extrato de tomate e o orégano. Tempere com sal e pimenta. Ponha tudo em uma assadeira, cubra com papel-alumínio, leve ao forno e asse por 30 minutos a 180 °C.
3. Junte a cenoura e os cogumelos na assadeira, e disponha as rodelas de batata por cima. Coloque pedacinhos de manteiga e leve de volta ao forno por mais 40 minutos.

Carne de panela de Corroboress

Rendimento: 6 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO:
1 HORA E 50 MINUTOS
Bebida sugerida: australian burgundy (vinho tinto frutado)

▶ 500 g de lagarto ▶ 2 cebolas ▶ 2 maçãs ▶ 2 tomates ▶ 2 colheres (sopa) de óleo ▶ 1 colher (café) de curry ▶ 80 g de uva-passa ▶ 250 ml de caldo de carne ▶ 25 g de farinha de trigo ▶ 3 ovos cozidos ▶ 2 pacotes de batatinhas fritas ▶ açúcar mascavo (opcional)

1. Corte a carne em cubos.
2. Descasque e corte em fatias finas as cebolas e as maçãs.
3. Corte os tomates em rodelas.
4. Aqueça o óleo numa frigideira funda, junte a carne, as cebolas e as maçãs. Refogue até que todos os ingredientes estejam bem dourados.
5. Acrescente os tomates e o curry e deixe cozinhar mais alguns minutos.
6. Coloque tudo numa assadeira funda. Junte as passas e o caldo de carne. Cubra com papel-alumínio e asse em forno baixo (130 °C) por 1 hora e 30 minutos.
7. Dilua a farinha em um pouco de água e coloque na assadeira. Verifique o tempero e, se quiser, acrescente um pouco de açúcar mascavo. Corte os ovos cozidos em rodelas e disponha por cima, junto com as batatinhas fritas, colocando de volta no forno por 15 minutos para aquecer.

A utilização de batatinhas fritas para cobrir um prato é bem típica da cozinha australiana.

Cordeiro ao kiwi

NOVA ZELÂNDIA
Rendimento: 6 porções
PREPARO: 1 HORA
DESCANSO: 1 HORA
COZIMENTO: 15 MINUTOS

▶ 6 costeletas de cordeiro ▶ 2 kiwis ▶ 150 g de camembert ▶ sal, pimenta
▷ Para 300 g de massa folhada: ▶ 200 g de farinha de trigo peneirada ▶ farinha de trigo para untar ▶ 100 g de manteiga ▶ sal ▶ 1 gema de ovo

1. Prepare a massa folhada. Ponha a farinha peneirada numa tigela e faça um buraco no meio. Coloque 50 ml de água e 1 pitada de sal. Dissolva aos poucos com uma espátula, depois com as mãos. Trabalhe a massa rapidamente e faça uma bola. Deixe descansar por 20 minutos. Enfarinhe uma superfície lisa e plana e abra a massa dando-lhe a forma de um retângulo mais espesso no centro. Coloque a manteiga amolecida no meio da massa. Dobre a massa e aperte as bordas para fechá-las. Abra a massa num retângulo de 1 cm de espessura. Dobre-o em 3. Vire a massa para a direita e faça pela segunda vez o mesmo (abra num retângulo etc.). Deixe descansar 20 minutos na geladeira, depois repita mais duas vezes a operação anterior. Deixe de novo descansar por 20 minutos.
2. Preaqueça o forno em temperatura média (180 °C). Disponha as costeletas numa assadeira e asse-as por 5 minutos.
3. Descasque os kiwis e corte a polpa em fatias. Tire a casca do camembert e corte-o em 6 pedaços iguais.
4. Abra a massa folhada com cerca de 5 mm de espessura. Corte-a em 6 grandes retângulos.
5. Tire as costeletas do forno. Sobre cada retângulo de massa, ponha um pedaço de camembert e 2 fatias de kiwi. Ponha uma costeleta em cima, tempere com sal e pimenta, e feche a massa para formar os folhados. Deixe o osso da costeleta para fora.
6. Aumente a temperatura do forno para 240 °C. Pincele com gema de ovo cada folhado. Asse por 10 minutos e sirva.

Scanned by CamScanner

Tortinhas de carne

Rendimento: 8 tortinhas
PREPARO: 40 MINUTOS
COZIMENTO:
1 HORA E 30 MINUTOS

▷ Para o recheio:
▶ 750 g de fraldinha
▶ 1 colher (sopa) de óleo
▶ 4 fatias de bacon
▶ 1 cebola ▶ 1 cenoura
▶ 360 ml de água
▶ 1 cubo de caldo de carne
▶ 2 colheres (sopa) de farinha de trigo ▶ sal
▶ pimenta-do-reino moída na hora ▶ 1 colher (chá) de molho inglês

▷ Para a massa da base:
▶ 250 g de farinha de trigo
▶ 1 colher (chá) de sal
▶ 80 g de manteiga
▶ 160 ml de água ▶ farinha para polvilhar

▷ Para a massa de cobertura:
▶ 400 g de massa folhada industrializada ▶ 1 gema de ovo ▶ 1 colher (sopa) de leite

1. Prepare o recheio. Pique a carne em pedaços bem pequenos (lados de 1 cm) ou corte-a em cubos e moa no processador de alimentos. Pique a cebola. Corte o bacon em pequenos pedaços de 1 cm. Descasque a cenoura e corte-a em cubinhos (1 cm de lado).
2. Em uma panela, coloque o óleo, deixe esquentar um pouco, junte o bacon e a cebola picada e deixe dourar. Acrescente os cubinhos de cenoura. Aumente o fogo, adicione a carne picada ou moída e refogue bem. Adicione a farinha e mexa.
3. Coloque a água, o caldo de carne, o molho inglês, o sal e a pimenta. Quando ferver, abaixe o fogo para o mínimo, tampe e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, por aproximadamente 1 hora. Tire do fogo e deixe esfriar.
4. Prepare a massa da base. Em uma panela pequena, leve ao fogo a água com a manteiga, até que esta derreta. Em uma vasilha, peneire a farinha e o sal. Junte a mistura de água e manteiga sobre a farinha, mexendo bem até formar uma massa.
5. Sobre uma superfície seca e enfarinhada, trabalhe levemente a massa até que fique macia. Abra com um rolo.
6. Unte 8 forminhas de 10 cm de diâmetro. Cubra o fundo e as laterais com a massa de base. Coloque o recheio sobre a massa, já completamente frio.
7. Prepare a massa de cobertura. Corte a massa folhada em discos de 11 cm de diâmetro. Cubra cada tortinha com um disco de massa folhada, grudando-o na massa de base com a mistura de gema e leite. Pincele essa mistura sobre as tortinhas e leve-as para assar em forno moderado por 20 minutos ou até que estejam douradas. Sirva com molho de tomate.

Se preferir, faça a torta grande, numa forma de 25 cm de diâmetro.

Sobremesas

Lamingtons

Rendimento: 20 quadradinhos
DESCANSO: 4 HORAS
PREPARO: 40 MINUTOS
COZIMENTO: 30 MINUTOS

▷ Para o bolo: ▶ 150 g de açúcar ▶ 60 g de manteiga ▶ 1 colher (chá) de essência de baunilha ▶ 2 ovos ▶ 70 ml de leite ▶ 200 g de farinha de trigo com fermento

▷ Para a cobertura: ▶ 300 g de coco ralado desidratado ▶ 180 g de açúcar de confeiteiro ▶ 30 g de cacau em pó ▶ 100 ml de leite ▶ 15 g de manteiga

1. Numa tigela, quebre os ovos e bata bem com um garfo. Acrescente o leite. Misture.
2. Peneire a farinha em outra vasilha.
3. Na batedeira, bata a manteiga com o açúcar até que a mistura esteja bem cremosa. Acrescente a essência de baunilha. Adicione a mistura de leite e ovos e a farinha peneirada, aos poucos e alternadamente.
4. Unte uma assadeira de aproximadamente 28 cm x 20 cm. Coloque a massa na assadeira e leve ao forno preaquecido em temperatura moderada (180 °C) por 30 a 40 minutos.
5. Retire do forno e deixe esfriar 10 minutos antes de virar da assadeira sobre uma grade ou tábua grande. Deixe esfriar bem (no mínimo 4 horas, de preferência de um dia para o outro), e depois corte em cubos de 5 cm.
6. Prepare a cobertura. Peneire o açúcar de confeiteiro e o cacau juntos.
7. Em uma panela, leve o leite e a manteiga ao fogo até que a manteiga derreta e o leite comece a ferver. Adicione o açúcar e o cacau peneirados, mexa bem e leve novamente ao fogo, em banho-maria, até ficar brilhante.
8. Coloque o coco ralado desidratado numa assadeira ou prato raso. Com um garfo, espete os quadrados de bolo e mergulhe-os na cobertura, depois passe-os no coco ralado.

Scanned by CamScanner

Pavlova

Rendimento: 10 porções
PREPARO: 1 HORA
COZIMENTO: 1 HORA E 15 MINUTOS

▶ 6 claras de ovo ▶ 340 g de açúcar ▶ 1 colher (café) de extrato de baunilha ▶ 1 colher (sopa) de maisena ▶ 1 colher (chá) de vinagre
▷ Para a guarnição: ▶ 500 ml de creme de leite batido (eventualmente adoçado com marasquino) ▶ 2 kiwis ▶ 1 manga ▶ 12 morangos

1. Bata as claras de ovo em neve firme. Junte o açúcar e continue a bater até que ele se dissolva. A mistura deve ficar bem firme e consistente.
2. Adicione o extrato de baunilha, a maisena e o vinagre.
3. Preaqueça o forno a 120 °C. Com um saco de confeitar de bico grande, espalhe a mistura sobre uma folha de papel-alumínio em círculos concêntricos até obter uma base de 25 cm.
4. Continue depositando massa em círculos de maneira que a borda externa seja mais alta que o centro, formando uma "caixa" redonda. Leve ao forno bem baixo por cerca de 1 hora a 1 hora e 15 minutos. A pavlova deve ficar crocante na superfície, levemente corada e mole no centro.
5. Deixe a "caixa" esfriar e disponha-a com cuidado numa travessa de bolo.
6. Guarneça a "caixa" com o creme batido, as rodelas de kiwi, os cubos de manga e os morangos limpos.

■ **Existem diversas variantes dessa receita. Um recheio de maracujá é também bastante tradicional.**

Pães

Damper (pão caseiro australiano)

Rendimento: 1 pão
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO: 40 MINUTOS

▶ 4 xícaras de farinha de trigo com fermento ▶ 1 colher (chá) de sal ▶ 2 colheres (chá) de açúcar ▶ 2 colheres (sopa) de manteiga ▶ 250 ml de leite ▶ 100 ml de água

1. Numa vasilha funda, peneire junto a farinha com fermento e o sal. Misture o açúcar.
2. Com as pontas dos dedos, misture a manteiga à farinha, até formar uma "farofa" grossa, como miolo de pão esfarelado.
3. Faça um buraco no centro da farinha com manteiga e junte o leite e a água. Vá misturando a farinha ao líquido, de dentro para fora, até que a massa desgrude das paredes da vasilha.
4. Trabalhe um pouco a massa sobre uma superfície enfarinhada, até que esteja macia e lisa. Faça uma bola. Com a ponta da faca, faça dois riscos cruzados na parte superior da massa.
5. Preaqueça o forno a 200 °C. Asse o pão por 25 minutos nessa temperatura. Abaixe o forno e asse por mais 10 ou 15 minutos, até que esteja dourado. Bata no fundo do pão. Ele deve soar oco quando completamente assado.

Biscoitos Anzac de aveia

Rendimento: 20 biscoitos
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO: 20 MINUTOS

▶ 120 g de farinha de trigo ▶ 120 g de aveia ▶ 120 g de coco ralado desidratado ▶ 120 g de açúcar mascavo ▶ 100 g de manteiga ▶ 2 colheres (sopa) de mel ▶ 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio ▶ 2 colheres (sopa) de água quente

1. Em uma vasilha funda, peneire a farinha de trigo. Junte a aveia, o coco e o açúcar. Misture.
2. Em uma panela pequena, em fogo baixo, derreta a manteiga com o mel. Dissolva o bicarbonato nas duas colheres (sopa) de água quente e junte-o à mistura de manteiga e mel. Deixe esfriar um pouco.
3. Coloque a mistura de manteiga e mel sobre os ingredientes secos (farinha, aveia, coco e açúcar). Misture bem.
4. Unte uma assadeira, forre com papel-manteiga também untada e sobre ela, com uma colher de sobremesa, vá colocando pequenos bocados de massa, do tamanho de meia casca de noz, deixando bastante espaço para crescimento entre um bocado e outro.
5. Asse em forno moderado (180 °C), preaquecido de 15 a 20 minutos.
6. Retire do forno e deixe esfriar sobre uma grade. Guarde bem fechado.

■ **Esta receita foi desenvolvida durante a I Guerra Mundial pelas esposas, mães e namoradas dos soldados australianos. Além de resistir por mais de dois meses, os biscoitos contêm todos os nutrientes necessários a uma dieta equilibrada.**

Scanned by CamScanner

PAVLOVA

Sobremesa criada no começo dos anos 30 para homenagear a bailarina russa Anna Pavlova, consiste de uma base de suspiro coberta com creme chantilly e frutas frescas variadas. A leveza da sobremesa é comparada à da bailarina, de quem se dizia "flutua como se tivesse asas".

Scanned by CamScanner

Sabores da Polinésia e da Nova Caledônia

A culinária das ilhas do Pacífico sofreu ao longo dos séculos a influência ocidental, creole e chinesa. As plantas com tubérculos (inhame, taro etc.) continuam a ser cultivadas para o consumo local. A pesca artesanal, na laguna ou além do recife, ainda é muito praticada. Mas, nos últimos anos, a pesca industrial, principalmente de atum e bonito (uma variedade de atum dos mares quentes), tende a se desenvolver. Todas as frutas tropicais, abundantes nas feiras o ano inteiro, ocupam um lugar importante na alimentação cotidiana.

Cardápio clássico

Sopa de squash

♦

Bougna marmite de frango

♦

Poé banana

AS TRADIÇÕES

Certos pratos polinésios são muito populares. O firifiri é um bolinho de massa frito em forma de 8, salpicado de açúcar. O maa é um prato de feijão vermelho e de toicinho de porco. O poé é a sobremesa tradicional, à base de purê de fruta (banana, papaia ou abacaxi), misturado com farinha de mandioca, assado no forno numa folha de bananeira e regado com leite de coco. Na Nova Caledônia, a carne de cervo é muito apreciada. O prato tradicional é o bougna: cozido de carne, frango ou peixe, acompanhado de inhame ou taro, cozido numa folha de bananeira e regado com leite de coco. Os rougails, molhos de acompanhamento muito apimentados originários da ilha da Reunião, realçam certos pratos.

A VIDA COTIDIANA

CAFÉ-DA-MANHÃ. É composto de omelete de peixe e de frutas, acompanhadas de uma tigela de café com leite de coco.

ALMOÇO. É uma refeição simples, com salada e peixe cru ou grelhado. Pode ser acompanhada de arroz.

JANTAR. Muitas vezes realizado após um lanche, por exemplo um paï (pastel recheado com coco), pode se limitar a uma grande xícara de café com leite acompanhada de pão com manteiga ou geléia e de firifiris.

OS DIAS DE FESTA

Para uma refeição de festa pratica-se ainda o cozimento no ahimaa, o forno polinésio: no fundo de um grande buraco cavado no chão, dispõem-se pedras vulcânicas sobre lenha, que é acesa. Em seguida, cobrem-se as pedras quentes com folhas de bananeira, sobre as quais são colocados os alimentos a serem cozidos, em geral um leitão e diversos legumes. O conjunto é recoberto com folhas e sacos de pano para que o cozimento, que leva várias horas, se faça no bafo. Então começa o tamaaraa, refeição tradicional polinésia. O mesmo ritual ocorre na Nova Caledônia, onde o bougna é cozido no forno kanak.

No Natal, as pessoas se reúnem para um churrasco ou um piquenique após a missa.

Os Produtos

OS PEIXES, MOLUSCOS E CRUSTÁCEOS

Comido cru, marinado em suco de limão, grelhado, no espeto, em trouxinhas, ao leite de coco, ao gengibre ou ao curry, ou macerado em água do mar para o fafaru polinésio, o peixe ocupa um lugar de destaque na culinária das ilhas do Pacífico. Pescado nas margens dos rios, o xaréu, de carne refinada, é uma iguaria popular. O dourado-do-mar, ou dourado corifenídeo (mahi-mahi), e o budião-azul

▼ *Colheita de bananas na Nova Caledônia.*

Scanned by CamScanner

▲ *Secagem de filés de peixe na Polinésia.*

(paati), pescados na laguna, estão muito presentes nas mesas polinésias, mas são mais caros. O aturé, uma sardinha grande cujo gosto lembra o da cavalinha, é preparado frito. O peixe-espada, o atum (vermelho, branco ou amarelo) e o bonito são pescados em mar aberto. São freqüentemente preparados em marinada ou sashimi; o atum cru ao leite de coco é típico da culinária taitiana.

O pahua é um molusco dos mares do Sul muito apreciado por sua carne firme e cheirosa. Sua concha dupla é depois usada como recipiente. O maoa é um tipo de caramujo muito comum na Polinésia. É apreciado cru, marinado ou grelhado. As chevrettes são camarões grandes de água doce com longas tenazes (como o pitu). São saboreados crus regados com suco de limão, grelhados, ou então com curry. Os inaas são pequenos alevinos enguias, deliciosos empanados; e os vanas, pequenos ouriços dos quais se consome o coral ao natural com um fio de suco de limão. As cigarras-do-mar, um tipo de lagosta chata, são típicas da Nova Caledônia.

OS LEGUMES

BATATA-DOCE. Há numerosas variedades e, como na culinária creole, ela é muito difundida. Mais doce que a batata, é preparada do mesmo modo.

MANDIOCA. Descascadas e cortadas em pedaços, as raízes de mandioca são preparadas como a batata. Extrai-se da mandioca uma farinha que permite fazer bolos, pães, sopas e cozidos.

TARO. É o nome polinésio de uma planta cultivada principalmente por sua raiz em todas as regiões tropicais (é chamada de "repolho caraíba" na Martinica). O taro, que se parece com nabo, é preparado como a batata e é servido como acompanhamento de pratos de carne e de peixe. Suas folhas novas, chamadas fafas, cujo sabor lembra o do espinafre, acompanham bem os pratos de carne de porco e frango.

INHAME. Esse tubérculo é um alimento de base na culinária de muitos países tropicais. O bougna de inhame e os bolinhos empanados de inhame são especialidades kanak.

XUXU. É o nome polinésio da christophine (chayote, nas Antilhas; chouchou, na Reunião), tubérculo cujo sabor lembra o da abóbora. Cozido na água, com freqüência guarnece pratos salgados e fica bom gratinado.

REPOLHO. Além do repolho branco, encontra-se a acelga, de folhas compridas, da qual há duas variedades: o pé-tsaï e o pal-choï.

MORANGA. Também conhecida como squash, costuma ser cozida, como legume de acompanhamento.

AS FRUTAS TROPICAIS

FRUTA-PÃO. Chamada de uru na Polinésia, onde existem numerosas variedades, a fruta-pão foi por muito tempo a base da alimentação, antes da chegada dos europeus. É consumida cozida, frita, assada ou em forma de massa cozida, como o popoi das ilhas Marquesas.

COCO. Na Polinésia, existem muitas palavras para designar os diferentes estágios de maturação do coco. O coco verde é colhido na árvore e tem sua extremidade cortada com um facão, para se beber a água. A água-de-coco, líquido turvo e levemente doce, é uma bebida bastante procurada para matar a sede. A polpa do coco seco, ralada, adicionada de água quente e prensada num pano úmido, dá o leite de coco, que aromatiza muitos pratos polinésios: peixe cru, frango fafa, papaia cozida no forno, poé etc.

ABACAXI. No Taiti e em Moréia, cultiva-se o abacaxi, suculento e muito doce. Encontra-se também suco de abacaxi fabricado localmente.

PAPAIA. É um dos frutos mais comuns nas feiras. Aprecia-se a papaia bem madura como sobremesa; quando verde, é também preparada na forma de salada.

MANGA. Existem muitas variedades. Cozida, ela acompanha as aves e os crustáceos. Crua, ao natural, é deliciosa, mas é também usada para preparar tortas e sorvetes. Condimentada com gengibre ou aromatizada com baunilha, a manga dá excelentes geléias.

BANANA. Além da banana-ouro, pequena banana que se come ao natural, encontra-se a banana-fei, mais comprida, de coloração avermelhada. É consumida frita, assada ou gratinada. As crianças gostam dela em purê.

GRAVIOLA. Essa fruta espinhosa é muito difundida na Nova Caledônia. Sua polpa é consumida ao natural, ou aromatizada com leite de coco.

Scanned by CamScanner

Entradas

Sopa de squash

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
COZIMENTO: 30 MINUTOS

▸ 1 squash (ou moranga) ▸ 1 l de leite ▸ 20 g de manteiga ou 1 colher (sopa) de creme de leite fresco ▸ sal, pimenta preta

1. Corte o terço superior do squash, como um ovo quente. Limpe-o delicadamente, eliminando as sementes e os filamentos. Corte a polpa em cubos. Coloque-os numa panela com água salgada, ferva e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos.
2. Aqueça o leite. Escorra os cubos de squash e passe-os no espremedor de batata ou no processador. Coloque o purê de squash na panela, despeje por cima o leite fervendo, tempere com sal e pimenta e misture.
3. Despeje a sopa numa sopeira, adicione a manteiga ou o creme de leite e sirva bem quente.

■ O squash é um fruto do tamanho do melão, cujo gosto se parece com o da moranga. No Brasil, também é conhecido como "spaghetti squash".

Salada de cervo

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
MACERAÇÃO: 2 HORAS

▸ 1 filé de cervo ▸ 1 kg de limão ▸ 1 maço grande de salsa ▸ 2 maços de cebolinha verde ▸ 4 dentes de alho ▸ 6 colheres (sopa) de shoyu ▸ 4 colheres (sopa) de óleo

1. Esprema os limões. Corte o filé de cervo em cubinhos. Coloque-os numa travessa funda, cubra-os completamente com o suco de limão e deixe macerar na geladeira por 2 horas.
2. Lave, escorra e pique a salsa. Descasque as cebolas e corte-as em rodelas finas. Descasque e amasse o alho.
3. Escorra os pedaços de carne e pressione-os com um pano. Coloque numa saladeira grande com a salsa picada, as rodelas de cebola, o alho, o shoyu e o óleo. Mexa e sirva bem frio.

■ O shoyu é um preparado à base de soja que se encontra com facilidade nas mercearias asiáticas ou nas gôndolas de produtos exóticos nos supermercados. É consideravelmente salgado, de modo que não convém pôr sal nessa salada.

Salada taitiana

Rendimento: 6 porções
PREPARO: 30 MINUTOS
MACERAÇÃO: DE 10 A 15 MINUTOS

▸ 1 kg de filé de peixe (atum, bonito ou dourado-do-mar) ▸ 5 ou 6 limões ▸ 2 cenouras ▸ 1 pepino ▸ 2 tomates ▸ 2 cebolinhas verdes ▸ 300 ml de leite de coco ▸ 1 colher (sopa) de sal grosso ▸ sal, pimenta preta

1. Corte todos os filés de peixe em cubos iguais. Deixe-os de molho numa bacia de água com o sal grosso por cerca de 5 minutos.
2. Esprema os limões.
3. Escorra os cubos de peixe e seque-os um pouco com papel absorvente. Coloque-os numa saladeira ou numa travessa funda e cubra com o suco de limão. Deixe macerar de 5 a 10 minutos, de acordo com a consistência do peixe. Mexa freqüentemente e delicadamente com uma colher de pau.
4. Descasque as cenouras, lave-as e rale bem finas. Descasque o pepino e rale-o também. Lave os tomates e corte-os em cubos. Descasque as cebolas e corte-as em rodelas finas.
5. Escorra cuidadosamente os cubos de peixe. Coloque-os numa saladeira grande e cubra com leite de coco. Junte todos os legumes preparados, tempere com sal e pimenta e misture. Sirva fria.

■ Essa salada pode ser decorada com ovo cozido picado salpicado por cima.

Scanned by CamScanner

Pratos principais

Bougna marmite de frango

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 20 MINUTOS
COZIMENTO: 45 MINUTOS

▶ 1 frango cortado em pedaços ▶ 1 inhame ▶ 400 ml de leite de coco ▶ sal, pimenta-do-reino

1. Aqueça água numa panela grande. Coloque os pedaços de frango em água fervente por cerca de 15 minutos. Cuide para que a carne não se solte dos ossos.
2. Descasque o inhame, lave-o e corte em cubos grandes ou fatias.
3. Escorra os pedaços de frango e coloque-os em outra panela grande. Junte o leite de coco e os pedaços de inhame e tempere com sal e pimenta. Misture e tampe a panela, cozinhando em fogo baixo por 30 minutos.

■ **Nas receitas tradicionais desse prato, os pedaços de frango e inhame são embrulhados em folhas de bananeira e então cozidos no vapor. Assim, a carne fica bastante macia.**

Peixe com cerveja

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 10 MINUTOS
COZIMENTO: 15 MINUTOS

▶ 1 vermelho grande (ou outro peixe de carne macia: namorado ou badejo, por exemplo) ▶ 1 limão ▶ 1 cebola ▶ 2 tomates ▶ 330 ml de cerveja ▶ sal, pimenta preta

1. Lave o limão e corte em fatias. Descasque a cebola e corte em rodelas. Lave os tomates e corte em rodelas.
2. Limpe o vermelho (ou o peixe de sua escolha), retire cuidadosamente as escamas, lave em água fria e coloque no interior duas fatias de limão.
3. Ponha o peixe numa assadeira; disponha em volta as rodelas de cebola e tomate. Tempere com sal e pimenta e regue com a cerveja. Deixe assar de 10 a 15 minutos.
4. Sirva quente com arroz branco.

■ **Ao terminar de assar, o peixe continua macio e não tem mais gosto de cerveja. Se não encontrar peixe grande o bastante para 4 pessoas, siga a receita usando 2 ou 4 peixes. Postas grandes de peixe de carne macia também podem ser usadas.**

Croquetes de mandioca

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
COZIMENTO: 35 MINUTOS

▶ 4 raízes novas de mandioca ▶ 4 cebolinhas verdes ▶ 2 ovos ▶ 4 colheres (sopa) de farinha de trigo ▶ óleo para fritar ▶ sal, pimenta-do-reino

1. Aqueça água numa panela grande. Descasque as mandiocas e corte-as ao meio no sentido do comprimento. Tire a parte fibrosa no centro.
2. Ponha as metades de mandioca na água fervente e cozinhe por cerca de 20 minutos.
3. Descasque as cebolas e corte-as em rodelas. Quebre os ovos.
4. Verifique o cozimento da mandioca com uma faquinha pontuda, que deve entrar facilmente. Escorra. Amasse com um garfo a mandioca misturada com os ovos, junte as rodelas de cebola e a pimenta-do-reino e misture. Faça bolinhos com a massa obtida; ponha a farinha num prato fundo e passe nela os bolinhos de mandioca.
5. Aqueça o óleo numa frigideira funda ou numa fritadeira e frite os bolinhos por cerca de 15 minutos, até que estejam bem dourados e por igual.
6. Retire os bolinhos com uma escumadeira, salgue e sirva bem quentes.

■ **Originária do Brasil, a mandioca é uma planta cujas raízes comestíveis são usadas como legume tanto na América do Sul como na África e na Ásia. São preparadas como as batatas e as batatas-doces.**

Scanned by CamScanner

Sobremesas

Poé banana

Rendimento: 6 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
COZIMENTO: 1 HORA E 15 MINUTOS

▶ 3 kg de banana ▶ 2 favas de baunilha ou 3 colheres (chá) de essência de baunilha ▶ 300 g de farinha de mandioca ▶ 1 folha de bananeira ▶ 1 l de leite de coco ▶ 200 g de açúcar

1. Descasque as bananas e corte-as em rodelas grandes. Corte as favas de baunilha ao meio. Ponha a baunilha e as rodelas de banana numa panela e cubra com água. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 20 minutos, tire o excedente de água e deixe esfriar.
2. Coloque os pedaços de banana cozida numa saladeira, junte a farinha de mandioca e misture até obter uma massa homogênea.
3. Preaqueça o forno a 220 °C.
4. Coloque uma folha de bananeira no fundo de uma assadeira. Espalhe a massa no meio da folha e feche-a com cuidado, com um palito de madeira comprido. Leve ao forno por 45 minutos.
5. Aqueça o leite de coco. Tire a assadeira do forno, abra a folha de bananeira e despeje o poé numa travessa funda. Corte-o em cubos, salpique de açúcar e cubra com leite de coco. Sirva morno ou frio.

O cozimento em folha de bananeira é tradicional, mas ela pode ser substituída por papel-alumínio.

Firifiri

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
DESCANSO: DE 2 A 4 HORAS
COZIMENTO: 5 MINUTOS

▶ 400 g de farinha de trigo ▶ 130 g de açúcar ▶ 20 g de fermento em pó ▶ 250 ml de água-de-coco ou leite de coco ▶ óleo para fritar ▶ açúcar cristal ▶ sal

1. Prepare uma massa para bolinhos fritos. Peneire a farinha e coloque-a numa vasilha. Faça um buraco no meio e ponha o açúcar, o fermento e o sal. Misture bem, depois acrescente aos poucos a água-de-coco (ou o leite de coco), batendo até obter uma massa homogênea, não muito líquida. Deixe descansar no mínimo por 3 horas.
2. Quando a massa tiver crescido o bastante, corte-a em 16 ou 20 pedaços. Estique-a em pequenos rolos e forme-os em 8.
3. Aqueça o óleo de fritura numa frigideira funda ou numa fritadeira. Quando estiver bem quente, frite os pedaços de massa de 5 a 8 minutos. Vire-os para que dourem por igual.
4. Tire-os do óleo, seque em papel absorvente e passe no açúcar cristal.

Os firiris (ou ainda firi-firis) são um tipo de bolinho de chuva que se consome a qualquer hora do dia; podem também ser feitos em forma de palito.

Cuca de manga

Rendimento: 4 porções
PREPARO: 15 MINUTOS
COZIMENTO: 40 MINUTOS

▶ 5 ou 6 mangas grandes ▶ 250 g de açúcar ▶ 4 ovos ▶ 250 ml de leite ▶ 100 g de farinha de trigo

1. Descasque as mangas, tire o caroço e corte a polpa em pedaços.
2. Cozinhe-os numa panela com água por 15 minutos; junte 150 g de açúcar e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
3. Quebre os ovos numa saladeira; junte o resto do açúcar e depois o leite. Mexa e então adicione a farinha.
4. Preaqueça o forno a 230 °C.
5. Disponha os pedaços de manga numa assadeira e despeje por cima o conteúdo da saladeira.
6. Abaixe a temperatura do forno para 200 °C. Leve ao forno por 20 minutos. Sirva fria ou morna.

Scanned by CamScanner

POÉ BANANA

Nessa sobremesa típica da Polinésia, as bananas cozidas são amassadas para formar uma pasta com a farinha de mandioca. Uma vez cozida, tradicionalmente numa folha de bananeira, essa pasta é cortada em cubos grandes que são regados com leite de coco quente.

Scanned by CamScanner

ÍNDICES

Scanned by CamScanner

138 ÍNDICE GERAL
141 ÍNDICE TEMÁTICO

Scanned by CamScanner

ÍNDICE GERAL

■ Receita ilustrada passo a passo ▲ Receita ilustrada ● Página temática

A

Abacaxi
Pato com abacaxi CHINA 59
Abalones
Abalones com molho de ostras (orelhas-do-mar) CHINA 43
Abóbora
Sopa de abóbora VIETNÃ 84
Acar ● INDONÉSIA 117
Agridoce
Camarão agridoce CHINA 47
Camarões empanados ao molho agridoce VIETNÃ 86
Chutney agridoce ÍNDIA 23
Lombo agridoce ■ CHINA 57
Sopa agridoce ▲ CHINA 44
Vegetais agridoces com gergelim TAILÂNDIA 98
Alho-poró
Cordeiro com alho-poró CHINA 53
Amêndoas
Frango xadrez CHINA 58
Sopa de amêndoas ÍNDIA 18
Amendoim
Legumes fritos com amendoim MALÁSIA 113
Molho de amendoim thai TAILÂNDIA 106
Arroz
Arroz com espinafre ÍNDIA 32
Arroz cantonês ■ CHINA 64
Arroz condimentado com camarões ÍNDIA 32
Arroz cremoso com feijão branco VIETNÃ 91
Arroz cremoso em folhas de bananeira TAILÂNDIA 107
Arroz massala ÍNDIA 32
Aspic de pés de porco CHINA 60
Assado de cordeiro NOVA ZELÂNDIA 126

B

Badejo
Badejo no vapor TAILÂNDIA 101
Tempurá ■ JAPÃO 77
Banana
Bolo de banana ▲ VIETNÃ 91
Cones de banana TAILÂNDIA 106
Kheer de banana ÍNDIA 33
Pudim de banana CINGAPURA 119
Bandeja vegetariana ÍNDIA 19
Batata-doce
Batata-doce com leite de coco INDONÉSIA 119
Berinjela
Berinjelas assadas com missô JAPÃO 80
Bhujia de berinjelas ÍNDIA 31
Bhujia de berinjelas ÍNDIA 31
Biscoitos Anzac de aveia AUSTRÁLIA 128
Bolinhos
Bolinhos de enguia ao gengibre CHINA 52
Sopa de camarão e bolinhos de carne de porco TAILÂNDIA 96
Bolo
Bolo de banana ▲ VIETNÃ 91
Lamingtons AUSTRÁLIA 127
Brotos de bambu
Lombo com brotos de bambu CHINA 60
Músculo com broto de bambu VIETNÃ 88
Broto de feijão
Salada de broto de feijão (moiashy) CHINA 48

C

Caldo
Caldo de mariscos JAPÃO 70
Camarão
Arroz condimentado com camarões ÍNDIA 32
Camarão agridoce CHINA 47
Camarão no espeto TAILÂNDIA 101
Camarões ao cúrcuma ÍNDIA 22
Camarões ao leite de coco ÍNDIA 20
Camarões ao molho picante CHINA 52
Camarões com erva-cidreira ▲ TAILÂNDIA 98
Camarões com molho dourado ▲ INDONÉSIA 114
Camarões empanados ao molho agridoce VIETNÃ 86
Enchova com camarões VIETNÃ 87
Patties de camarão SRI LANKA 22
Sambal de camarão ■ INDONÉSIA 111
Sopa de camarão com erva-cidreira TAILÂNDIA 96
Sopa de camarão e bolinhos de carne de porco TAILÂNDIA 96
Sopa de legumes com camarão VIETNÃ 84
Caqui
Taças de morango com sorbet de caqui JAPÃO 81
Caranguejo
Patas de caranguejo fritas VIETNÃ 86
Sopa de caranguejo VIETNÃ 84
Carne
Alcatra acebolada VIETNÃ 88
Carne com pimentão CINGAPURA 113
Carne de panela de Corroboress AUSTRÁLIA 126
Curry de carne moída com ervilhas PAQUISTÃO 28
Curry verde de carne TAILÂNDIA 102
Espetinhos de carne AUSTRÁLIA 124
Filé à cantonesa CHINA 53
Filé mignon com especiarias CHINA 56
Músculo com broto de bambu VIETNÃ 88
Salada de carne à tailandesa TAILÂNDIA 100
Sopa de macarrão com carne TAILÂNDIA 96
Tortinhas de carne AUSTRÁLIA 127
Carneiro
Korma de carneiro ÍNDIA 27
Cebola
Alcatra acebolada VIETNÃ 88
Chapatis ■ ÍNDIA 36
Chop-suey de legumes CHINA 63
Chutney
Chutney agridoce ÍNDIA 23
Chutney de coco ÍNDIA 23
Chutney de gengibre ÍNDIA 23
Chutney de maçã ÍNDIA 23
Coco
Chutney de coco ÍNDIA 23
Flan de coco VIETNÃ 92
Merluza com coco ÍNDIA 24
Cones de banana TAILÂNDIA 106
Cordeiro
Assado de cordeiro NOVA ZELÂNDIA 126
Cordeiro ao kiwi NOVA ZELÂNDIA 126
Cordeiro com alho-poró CHINA 53
Cordeiro tikka ÍNDIA 26
Fricassê de cordeiro CHINA 53
Guisado de cordeiro com especiarias ▲ MALÁSIA 118
Koftas de cordeiro PAQUISTÃO 28
Costelas de porco com erva-cidreira ▲ VIETNÃ 88
Couve-flor
Couve-flor ao iogurte ÍNDIA 30
Gado-gado INDONÉSIA 110
Creme
Creme de milho e tapioca VIETNÃ 92
Croquete
Croquetes de camarão CHINA 50
Croquetes de mandioca POLINÉSIA 133
Curry
Bolinhos de peixe ao curry TAILÂNDIA 97
Curry de carne moída com ervilhas PAQUISTÃO 28
Curry de fígado de ave CINGAPURA 118
Curry de legumes ■ ÍNDIA 29
Curry de Madras ▲ ÍNDIA 24
Curry verde de carne TAILÂNDIA 102
Frango ao curry verde TAILÂNDIA 104

Scanned by CamScanner

D

Dal de lentilha ÍNDIA 31
Damper (pão caseiro australiano) AUSTRÁLIA 128
Doodh ÍNDIA 37
Dourado
Dourado à moda de Pequim CHINA 49

E

Empanados
Bolinhos de peixe ao curry TAILÂNDIA 97
Camarões empanados ao molho agridoce VIETNÃ 86
Frutas empanadas VIETNÃ 92
Maçãs carameladas CHINA 65
Tofu empanado JAPÃO 81
Enguia
Bolinhos de enguia ao gengibre CHINA 52
Enrolados de linguado JAPÃO 72
Erva-cidreira
Camarões com erva-cidreira ▲ TAILÂNDIA 98
Costelas de porco com erva-cidreira ▲ VIETNÃ 88
Sopa de camarão com erva-cidreira TAILÂNDIA 96
Espetinhos
Camarão no espeto TAILÂNDIA 101
Espetinhos de carne AUSTRÁLIA 124
Espetos de lombo marinado JAPÃO 73
Saté Bali INDONÉSIA 112
Yakitori JAPÃO 76
Espinafre
Arroz com espinafre ÍNDIA 32
Salada de espinafre com grãos de gergelim JAPÃO 71
Sopa de espinafre CHINA 44

F

Feijão branco
Arroz cremoso com feijão branco VIETNÃ 91
Fígado de ave
Curry de fígado de ave CINGAPURA 118
Filés de lombo empanados JAPÃO 73
Firifiri POLINÉSIA 134
Flan
Flan de coco VIETNÃ 92
Flan de tapioca TAILÂNDIA 107
Fondue chinês (ou mongol) CHINA 62
Frango
Aspic de frango com gengibre CHINA 58
Bougna marmite de frango POLINÉSIA 133
Caldo de galinha com leite de coco TAILÂNDIA 97
Curry de Madras ▲ ÍNDIA 24
Frango ao curry verde TAILÂNDIA 104
Frango balti khara massala PAQUISTÃO 28
Frango biriani ÍNDIA 26
Frango com castanhas CHINA 58
Frango de Sichuan CHINA 56
Frango de três marinadas VIETNÃ 90
Frango grelhado com três molhos TAILÂNDIA 104
Frango malaio MALÁSIA 112
Frango marinado frito JAPÃO 73
Frango marinado TAILÂNDIA 101
Frango xadrez CHINA 58
Lombo com brotos de bambu CHINA 60
Sopa de frango e repolho CHINA 43
Tandoori de frango ÍNDIA 26
Trouxinhas de frango CHINA 56
Yakitori JAPÃO 76
Fricassê de cordeiro CHINA 53
Frutas
Taça de frutas geladas CHINA 65

G

Gado-gado INDONÉSIA 110
Geléia de nêspera JAPÃO 81
Gengibre
Bolinhos de enguia ao gengibre CHINA 52
Chutney de gengibre ÍNDIA 23
Gergelim
Salada de espinafre com grãos de gergelim JAPÃO 71
Vegetais agridoces com gergelim TAILÂNDIA 98
Ghee ▲ ÍNDIA 27
Guisado
Guisado de cordeiro com especiarias ▲ MALÁSIA 118
Gulab Jamon ▲ ÍNDIA 34

H

Hortelã
Nems com hortelã fresca ■ VIETNÃ 85

I

Iogurte
Couve-flor ao iogurte ÍNDIA 30
Lassi doce ÍNDIA 37
Lassi salgado ÍNDIA 37

K

Kheer de banana ÍNDIA 33
Kiwi
Cordeiro ao kiwi NOVA ZELÂNDIA 126
Pavlova AUSTRÁLIA E NOVA ZELÂNDIA 128
Koftas de cordeiro PAQUISTÃO 28
Korma de carneiro ÍNDIA 27
Kulfi ÍNDIA 33

L

Lamingtons AUSTRÁLIA 127
Lassi doce ÍNDIA 37
Lassi salgado ÍNDIA 37
Legumes fritos com amendoim MALÁSIA 113
Leite de coco
Batata-doce com leite de coco INDONÉSIA 119
Caldo de galinha com leite de coco TAILÂNDIA 97
Lentilha
Dal de lentilha ÍNDIA 31
Lichia
Sorbet de lichia CHINA 65
Linguado
Enrolados de linguado JAPÃO 72

M

Maçã
Chutney de maçã ÍNDIA 23
Maçãs carameladas CHINA 65
Macarrão
Macarrão dashi JAPÃO 78
Macarrão de trigo-sarraceno frio com algas JAPÃO 80
Sopa de macarrão com carne TAILÂNDIA 96
Sopa de talharim CHINA 42
Manga
Cuca de manga ▲ POLINÉSIA 134
Mandioca
Croquetes de mandioca POLINÉSIA 133
Mariscos
Caldo de mariscos JAPÃO 70
Merluza
Merluza ao molho escuro CHINA 49
Merluza com coco ÍNDIA 24
Mexilhões
Sopa de mexilhões com tofu CHINA 42
Milho
Creme de milho e tapioca VIETNÃ 92
Sopa de milho TAILÂNDIA 100
Molho
Molho de amendoim thai TAILÂNDIA 106
Morango
Taças de morango com sorbet de caqui JAPÃO 81

N

Naans ÍNDIA 34
Nabo
Pato com nabos e repolho CHINA 59
Nam prik phao TAILÂNDIA 106
Nasi goreng INDONÉSIA 113
Nasi kuning ● INDONÉSIA 116
Nems com hortelã fresca ■ VIETNÃ 85
Ninhos de andorinha
Sopa de ninhos de andorinha CHINA 44

Scanned by CamScanner

O

Omelete
Omelete australiana de queijo AUSTRÁLIA 124
Omeletes enroladas VIETNÃ 87

P

Pad Thai ▲ TAILÂNDIA 102
Pakoras ÍNDIA 18
Pão
Damper (pão caseiro australiano) AUSTRÁLIA 128
Naans ÍNDIA 34
Puris ÍNDIA 37
Patas de caranguejo fritas VIETNÃ 86
Pato
Pato com abacaxi CHINA 59
Pato com molho de laranja e especiarias VIETNÃ 91
Pato com nabos e repolho CHINA 59
Pato crocante e aromático CHINA 59
Pato laqueado ● CHINA 54
Patties de camarão SRI LANKA 22
Pavlova ▲ AUSTRÁLIA E NOVA ZELÂNDIA 128
Peixe
Badejo no vapor TAILÂNDIA 101
Bolinhos de peixe ao curry TAILÂNDIA 97
Cavalinhas ao caramelo VIETNÃ 90
Dourado à moda de Pequim CHINA 49
Enchova com camarões VIETNÃ 87
Pargo condimentado MALÁSIA 112
Peixe com cerveja POLINÉSIA 133
Sopa de lúcio CHINA 42
Sopa de peixe mulli gatawny SRI LANKA 18
Pepino
Raita de pepino ÍNDIA 24
Sopa de lombo com pepino CHINA 43
Perca com legumes CHINA 50
Pimentão
Carne com pimentão CINGAPURA 113
Poé banana ▲ POLINÉSIA 134
Porco, carne de
Aspic de pés de porco CHINA 60
Costelas de porco com erva-cidreira ▲ VIETNÃ 88
Espetos de lombo marinado JAPÃO 73
Filés de lombo empanados JAPÃO 73
Guioza JAPÃO 71
Lombo agridoce ■ CHINA 57
Lombo com brotos de bambu CHINA 60
Lombo frito com macarrão fino de soja CHINA 60
Lombo teriyaki JAPÃO 72
Porco vindaloo ÍNDIA 30
Sopa de camarão e bolinhos de carne de porco TAILÂNDIA 96
Sopa de lombo com pepino CHINA 43
Sopa de lombo JAPÃO 70
Toucinho laqueado CHINA 62
Pudim
Pudim de banana CINGAPURA 119
Puris ÍNDIA 37

Q

Queijo
Omelete australiana de queijo AUSTRÁLIA 124
Tomates refogados com queijo ÍNDIA 31

R

Rabri (sobremesa ao leite) PAQUISTÃO 33
Raita de pepino ÍNDIA 24
Ravióli chinês ■ CHINA 46
Repolho
Pato com nabos e repolho CHINA 59
Salada de Java INDONÉSIA 110
Sopa de bolinhos de repolho LAOS 439
Sopa de frango e repolho CHINA 43
Robalo
Robalo à cantonesa ▲ CHINA 50
Rolinhos imperiais chineses (rolinho primavera) CHINA 47
Rolinhos primavera VIETNÃ 86

S

Saladas mistas
Salada de batata-doce ▲ ÍNDIA 20
Salada de broto de feijão (moiashy) CHINA 48
Salada de carne à tailandesa TAILÂNDIA 100
Salada de cervo POLINÉSIA 132
Salada de espinafre com grãos de gergelim JAPÃO 71
Salada de flor de bananeira TAILÂNDIA 100
Salada de Java INDONÉSIA 110
Salada de papaia verde TAILÂNDIA 98
Salada de Xangai CHINA 48
Salada rujak CINGAPURA 110
Salada taitiana POLINÉSIA 132
Salada thai TAILÂNDIA 97
Salada de frutas
Salada de frutas apimentada ao tamarindo TAILÂNDIA 119
Taça de frutas geladas CHINA 65
Salmão
Salmão grelhado marinado com saquê JAPÃO 80
Sambal de camarão ■ INDONÉSIA 111
Samosas ÍNDIA 20
Sashimi ● JAPÃO 74
Saté Ayam ● INDONÉSIA 117
Saté Bali ● INDONÉSIA 112
Shabu-shabu JAPÃO 76
Sorbet
Sorbet de lichia CHINA 65
Sopas
Missoshiro JAPÃO 71
Sopa agridoce ▲ CHINA 44
Sopa de abóbora VIETNÃ 84
Sopa de amêndoas ÍNDIA 18
Sopa de camarão com erva-cidreira TAILÂNDIA 96
Sopa de camarão e bolinhos de carne de porco TAILÂNDIA 96
Sopa de caranguejo VIETNÃ 84
Sopa de espinafre CHINA 44
Sopa de frango e repolho CHINA 43
Sopa de legumes com camarão VIETNÃ 84
Sopa de lombo com pepino CHINA 43
Sopa de lombo JAPÃO 70
Sopa de lúcio CHINA 42
Sopa de macarrão com carne TAILÂNDIA 96
Sopa de mexilhões com tofu CHINA 42
Sopa de milho TAILÂNDIA 100
Sopa de ninhos de andorinha CHINA 44
Sopa de peixe mulli gatawny SRI LANKA 18
Sopa de squash POLINÉSIA 132
Sopa de talharim CHINA 42
Steaks
Steaks de Kobe JAPÃO 78
Steaks de peixe CHINA 52
Sukiyaki ▲ JAPÃO 78
Sushis ● JAPÃO 74

T

Taça de frutas geladas CHINA 65
Taças de morango com sorbet de caqui JAPÃO 81
Tamago Yaki ● JAPÃO 74
Tandoori de frango ÍNDIA 26
Tempurá ■ JAPÃO 77
Tofu
Merluza ao molho escuro CHINA 49
Salada rujak CINGAPURA 110
Sopa de mexilhões com tofu CHINA 42
Tofu empanado JAPÃO 81
Tofu frito CHINA 63
Tomate
Tomates refogados com queijo ÍNDIA 31
Tortas doces
Torta de jasmim TAILÂNDIA 107
Tortas salgadas
Tortinhas de carne AUSTRÁLIA 127

V, Y

Vattalapam SRI LANKA 34
Yakitori JAPÃO 76

■ Receita ilustrada passo a passo ▲ Receita ilustrada ● Página temática

Scanned by CamScanner

ÍNDICE TEMÁTICO

ARROZ

Arroz com espinafre ÍNDIA 32
Arroz cantonês ■ CHINA 64
Arroz condimentado com camarões ÍNDIA 32
Arroz massala ÍNDIA 32

BEBIDAS

Doodh ÍNDIA 37
Lassi salgado ÍNDIA 37
Lassi doce ÍNDIA 37

CARNES

Aves
Aspic de frango com gengibre CHINA 58
Bougna marmite de frango POLINÉSIA 133
Curry de fígado de ave SINGAPURA 118
Curry de Madras ▲ ÍNDIA 24
Frango ao curry verde TAILÂNDIA 104
Frango balti khara massala PAQUISTÃO 28
Frango biriani ÍNDIA 26
Frango com castanhas CHINA 58
Frango de Sichuan CHINA 56
Frango de três marinadas VIETNÃ 90
Frango grelhado com três molhos TAILÂNDIA 104
Frango malaio MALÁSIA 112
Frango marinado frito JAPÃO 73
Frango marinado TAILÂNDIA 101
Frango xadrez CHINA 58
Pato com abacaxi CHINA 59
Pato com molho de laranja e especiarias VIETNÃ 91
Pato com nabos e repolho CHINA 59
Pato crocante e aromático CHINA 59
Pato laqueado ● CHINA 54
Saté Ayam ● INDONÉSIA 117
Tandoori de frango ÍNDIA 26
Trouxinhas de frango CHINA 56
Yakitori JAPÃO 76

Carne bovina
Alcatra acebolada VIETNÃ 88
Carne com pimentão SINGAPURA 113
Carne de panela de Corroboress AUSTRÁLIA 126
Curry de carne moída com ervilhas PAQUISTÃO 28
Curry verde de carne TAILÂNDIA 102
Espetinhos de carne AUSTRÁLIA 124
Filé à cantonesa CHINA 53
Filé mignon com especiarias CHINA 56
Músculo com broto de bambu VIETNÃ 88
Steaks de Kobe JAPÃO 78
Sukiyaki ▲ JAPÃO 78
Tortinhas de carne AUSTRÁLIA 127

Carne de porco
Aspic de pés de porco CHINA 60
Costelas de porco com erva-cidreira ▲ VIETNÃ 88
Espetos de lombo marinado JAPÃO 73
Filés de lombo empanados JAPÃO 73
Lombo agridoce ■ CHINA 57
Lombo com brotos de bambu CHINA 60
Lombo frito com macarrão fino de soja CHINA 60
Lombo teriyaki JAPÃO 72
Porco vindaloo ÍNDIA 30
Saté Bali INDONÉSIA 112
Toucinho laqueado CHINA 62

Carneiro e cordeiro
Assado de cordeiro NOVA ZELÂNDIA 126
Cordeiro ao kiwi NOVA ZELÂNDIA 126
Cordeiro com alho-poró CHINA 53
Cordeiro tikka ÍNDIA 26
Fricassê de cordeiro CHINA 53
Guisado de cordeiro com especiarias ▲ MALÁSIA 118
Koftas de cordeiro PAQUISTÃO 28
Korma de carneiro ÍNDIA 27

Outras
Saté Bali INDONÉSIA 112

LEGUMES E GUARNIÇÕES

Acar ● INDONÉSIA 117
Arroz cremoso com feijão branco VIETNÃ 91
Batata-doce com leite de coco INDONÉSIA 119
Berinjelas assadas com missô JAPÃO 80
Bhujia de berinjelas ÍNDIA 31
Chop-suey de legumes CHINA 63
Couve-flor ao iogurte ÍNDIA 30
Croquetes de mandioca POLINÉSIA 133
Curry de legumes ■ ÍNDIA 29
Dal de lentilha ÍNDIA 31
Legumes fritos com amendoim MALÁSIA 113
Macarrão dashi JAPÃO 78
Macarrão de trigo-sarraceno frio com algas JAPÃO 80
Tofu frito CHINA 63
Tomates refogados com queijo ÍNDIA 31
Vegetais agridoces com gergelim TAILÂNDIA 98

MOLHOS E CONDIMENTOS

Chutney agridoce ÍNDIA 23
Chutney de coco ÍNDIA 23
Chutney de gengibre ÍNDIA 23
Chutney de maçã ÍNDIA 23
Ghee ▲ ÍNDIA 27
Molho de amendoim thai TAILÂNDIA 106
Nam prik phao TAILÂNDIA 106
Raita de pepino ÍNDIA 24

OVOS

Omelete australiana de queijo AUSTRÁLIA 124
Omeletes enroladas VIETNÃ 87
Ovos cozidos em molho de especiarias INDONÉSIA 118

PÃES

Biscoitos Anzac de aveia AUSTRÁLIA 128
Chapatis ■ ÍNDIA 36
Damper (pão caseiro australiano) AUSTRÁLIA 128
Naans ÍNDIA 34
Puris ÍNDIA 37

PEIXES E CRUSTÁCEOS

Badejo no vapor TAILÂNDIA 101
Bolinhos de enguia ao gengibre CHINA 52
Bolinhos de peixe ao curry TAILÂNDIA 97
Camarão no espeto TAILÂNDIA 101
Camarões ao molho picante CHINA 52
Camarões com erva-cidreira ▲ TAILÂNDIA 98
Camarões com molho dourado ▲ INDONÉSIA 114
Cavalinhas ao caramelo VIETNÃ 90
Croquetes de camarão CHINA 50
Dourado à moda de Pequim CHINA 49
Enchova com camarões VIETNÃ 87
Enrolados de linguado JAPÃO 72
Merluza ao molho escuro CHINA 49
Merluza com coco ÍNDIA 24
Pargo condimentado MALÁSIA 112
Peixe com cerveja POLINÉSIA 133
Perca com legumes CHINA 50
Robalo à cantonesa ▲ CHINA 50
Salmão grelhado marinado com saquê JAPÃO 80
Sashimi ● JAPÃO 74
Steaks de peixe CHINA 52
Sushis de peixe ● JAPÃO 74

Scanned by CamScanner

PRATOS COMPLETOS

Fondue chinês (ou mongol) CHINA 62
Nasi goreng INDONÉSIA 113
Nasi kuning ● INDONÉSIA 116
Pad Thai ▲ TAILÂNDIA 102
Saté Bali INDONÉSIA 112
Shabu-shabu JAPÃO 76
Tamago Yaki ● JAPÃO 74
Tempurá ■ JAPÃO 77

SALADAS E ENTRADAS

Abalones com molho de ostras (orelhas-do-mar) CHINA 43
Aspic de frango AUSTRÁLIA 124
Bandeja vegetariana ÍNDIA 19
Camarão agridoce CHINA 47
Camarões ao cúrcuma ÍNDIA 22
Camarões ao leite de coco ÍNDIA 20
Camarões com erva-cidreira ▲ TAILÂNDIA 98
Camarões empanados ao molho agridoce VIETNÃ 86
Gado-gado INDONÉSIA 110
Guioza JAPÃO 71
Missoshiro JAPÃO 71
Nems com hortelã fresca ■ VIETNÃ 85
Pakoras ÍNDIA 18
Patas de caranguejo fritas VIETNÃ 86
Patties de camarão SRI LANKA 22
Ravióli chinês ■ CHINA 46
Rolinhos imperiais chineses (rolinho primavera) CHINA 47
Rolinhos primavera VIETNÃ 86
Salada de batata-doce ▲ ÍNDIA 20
Salada de broto de feijão (moiashy) CHINA 48
Salada de carne à tailandesa 100
Salada de cervo POLINÉSIA 132
Salada de espinafre com grãos de gergelim JAPÃO 71
Salada de flor de bananeira TAILÂNDIA 100
Salada de Java INDONÉSIA 110
Salada de papaia verde TAILÂNDIA 98
Salada de Xangai CHINA 48
Salada rujak SINGAPURA 110
Salada taitiana POLINÉSIA 132
Salada thai TAILÂNDIA 97
Sambal de camarão ■ INDONÉSIA 111
Samosas ÍNDIA 20

SOBREMESAS

Arroz cremoso com feijão branco VIETNÃ 91
Arroz cremoso em folhas de bananeira TAILÂNDIA 107
Batata-doce com leite de coco INDONÉSIA 119
Bolo de banana ▲ VIETNÃ 91
Cones de banana TAILÂNDIA 106
Creme de milho e tapioca VIETNÃ 92
Cuca de manga ▲ POLINÉSIA 134
Firifiri POLINÉSIA 134
Flan de coco VIETNÃ 92
Flan de tapioca TAILÂNDIA 107
Frutas empanadas VIETNÃ 92
Geléia de nêspera JAPÃO 81
Gulab Jamon ▲ ÍNDIA 34
Kheer de banana ÍNDIA 33
Kulfi ÍNDIA 33
Lamingtons AUSTRÁLIA 127
Maçãs carameladas CHINA 65
Pavlova ▲ AUSTRÁLIA E NOVA ZELÂNDIA 128
Poé banana ▲ POLINÉSIA 134
Pudim de banana SINGAPURA 119
Rabri (sobremesa ao leite) PAQUISTÃO 33
Salada de frutas apimentada ao tamarindo TAILÂNDIA 119
Sorbet de lichia CHINA 65
Taça de frutas geladas CHINA 65
Taças de morango com sorbet de caqui JAPÃO 81
Tofu empanado JAPÃO 81
Torta de jasmim TAILÂNDIA 107
Vattalapam SRI LANKA 34

SOPAS

Caldo de galinha com leite de coco TAILÂNDIA 97
Caldo de mariscos JAPÃO 70
Missoshiro JAPÃO 71
Sopa agridoce ▲ CHINA 44
Sopa de abóbora VIETNÃ 84
Sopa de amêndoas ÍNDIA 18
Sopa de camarão com erva-cidreira TAILÂNDIA 96
Sopa de camarão e bolinhos de carne de porco TAILÂNDIA 96
Sopa de caranguejo VIETNÃ 84
Sopa de espinafre CHINA 44
Sopa de frango e repolho CHINA 43
Sopa de legumes com camarão VIETNÃ 84
Sopa de lombo com pepino CHINA 43
Sopa de lombo JAPÃO 70
Sopa de lúcio CHINA 42
Sopa de macarrão com carne TAILÂNDIA 96
Sopa de mexilhões com tofu CHINA 42
Sopa de milho TAILÂNDIA 100
Sopa de ninhos de andorinha CHINA 44
Sopa de peixe mulli gatawny SRI LANKA 18
Sopa de squash POLINÉSIA 132
Sopa de talharim CHINA 42

Scanned by CamScanner

Fotos de receitas em página inteira:
pp. 6, 93, 103, 115, 129: Eric B;
pp. 105, 135: Daniel Czap © coleção Larousse (design de Marie-Line Salaün)

Fotos de receitas passo a passo e dos produtos:
G. e S. Photographie © coleção Larousse

Fotos de receitas temáticas em página dupla:
Graham Miller © coleção Larousse

Outras fotos:
pp. 12-13 © J. Marthelot/Scope; p. 12, no alto, à esquerda, e p. 15 © P. Desclos/Scope; p. 12, abaixo, à esquerda, e p. 13, abaixo, à esquerda, e p. 83 © P. Body/Hoaqui; p. 12, no alto, ao centro, e p. 39 © P. Guedj/Hoaqui; p. 12, ao centro, e p. 69 © G. Boutin/Hoaqui; p. 12, abaixo, à direita, e p. 95 © J. Horner/Hoaqui; p. 13, abaixo, à direita, e p. 109 © P. Frilet/Sipa Image; p. 15, abaixo, à direita © S. Viron/Diaf; p. 16, no alto, à direita © M Gotin/Scope; p. 17 © P. Lissac/Explorer; p. 38 © Y. Layma/Explorer; p. 41, no alto, à esquerda © M Troncy/Hoaqui; p. 66 © B. Simmons/Sipa Image; p. 67, no alto, à esquerda © P. Frilet/Sipa Image; p. 83, abaixo © I. Eshraghi/Scope; p. 94 © P. de Wilde/Hoaqui; p. 95, abaixo © B. Simmons/Sipa Image; p. 108 © C. Bowman/Scope; pp. 120-121 © P. Beuzen/Iles Images/Scope; p. 120, no alto, e p. 123 © N. Servian/Scope; p. 1320, abaixo, e p. 131 © J. Brun/Jaçanã; p. 130 © A. Wolf/Scope.

Coleção Cozinha do Mundo

Ásia e Oceania

Américas

Europa Ocidental e Escandinávia

Europa Central, Leste Europeu e Mediterrâneo

Oriente Médio, África e Índico

Scanned by CamScanner

LAROUSSE DA COZINHA DO MUNDO

Ásia e Oceania

Uma viagem gastronômica que vai encantar os apaixonados por culinária.

Faça um tour gastronômico e descubra:

- mais de 200 receitas autênticas, saborosas e fáceis de fazer;
- um panorama da cozinha da Ásia e da Oceania;
- conselhos para variar sabores e substituir ingredientes;
- sugestões de menus completos e das melhores bebidas para acompanhar;
- páginas especiais ilustradas que detalham os pratos mais famosos: *pato laqueado*, *sushi* e *sashimi*, e *nasi kuning*;
- as tradições culinárias do dia-a-dia e dos dias de festa;
- os ingredientes típicos: especiarias, cogumelos, algas e muito mais;
- mais de 100 fotos coloridas.

Além das receitas típicas, o *Larousse da Cozinha do Mundo* traz informações interessantes sobre a cultura e a gastronomia de cada país. Assim o leitor não só poderá fazer deliciosos pratos típicos, como também poderá aprender que, por exemplo, na Índia é falta de educação comer com a mão esquerda e que na China se faz sopa com ninhos de andorinhas. Uma verdadeira viagem para olhos e o para o paladar.

LAROUSSE
www.larousse.com.br

ISBN 85-7635-064-5
9 788576 350644

Scanned by CamScanner